

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A  
PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Pedagogiky a psychologie

**Studijní program:** Vychovatelství

**Studijní obor  
(kombinace):** Pedagogika volného času

**TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA PRO DĚTI  
PŘEDŠKOLNÍHO, MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO A ŠKOLNÍHO  
VĚKU A NEJVHODNĚJŠÍ ZPŮSOBY PRÁCE**

**DANCE AND MOVEMENT EDUCATION FOR PRESCHOOL  
AGE CHILDREN, YOUNGER CHILDREN OF SCHOOL AGE  
AND CHILDREN OF SCHOOL AGE AND THE MOST  
APPROPRIATE WAYS OF WORKING**

**Bakalářská práce:** 09-FP-KPP-68

**Autor:**

Kamila KRATOCHVÍLOVÁ

**Podpis:**

---

**Adresa:**

U Hřiště 197

471 03 Kravaře

**Vedoucí práce:** MgA. Jana Konvalinková

**Konzultant:**

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
86	0	6	0	32	1+1CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 9. 12. 2010

**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI**  
**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

Katedra anglického jazyka

**ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**(pro bakalářský studijní program)**

pro (kandidát): Kamila Kratochvílová  
adresa: U Hřiště 197, Kravaře, 471 03  
studijní obor (kombinace): Pedagogika volného času  
Název BP: **Taneční a pohybová výchova pro děti předškolního, mladšího školního a školního věku a nejvhodnější způsoby práce**  
Název BP v angličtině: **Dance and movement education for preschool age children, younger children of school age and children of school age and the most appropriate ways of working**  
Vedoucí práce: Mgr. Jana Konvalinková  
Konzultant:  
Termín odevzdání: květen 2010

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 28. 3. 2009

---

děkan

---

vedoucí katedry

Převzal (kandidát): \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

Název BP:	TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO, MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO A ŠKOLNÍHO VĚKU A NEJVHODNĚJŠÍ ZPŮSOBY PRÁCE.
Vedoucí práce:	Konvalinková Jana, Mgr.
Cíl:	Teoretické zpracování tématu na základě prostudované odborné literatury. Praktické návody taneční a pohybové výchovy pro děti. Vymezení pozitiv pohybové výchovy, upozornění na úskalí pohybové výchovy.
Požadavky:	Znalosti o vývoji taneční a pohybové výchovy. Prostudování odborné literatury.
Metody:	Rozhovory Ohniskové skupiny
Literatura:	BRODSKÁ, B. Vybrané kapitoly z dějin baletu. Praha: AMU, 2008. Taneční listy: časopis o umění a pohybu. Praha: Sdružení pro vydávání časopisu Taneční listy (Tehovská 70) 1963-2003. ODSTRČIL, P. Sportovní tanec. Praha: Grada, 2004. STAVĚLOVÁ, D., TRAXLER, J., VEJVODA, Z., Tanec - záznam, analýza, pojmy. Praha: Etnologický ústav AV ČR, 2004. LOSSL, J. Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva. Praha, 2007.

## **Prohlášení**

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom(a) povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 9. 12. 2010.

Kamila Kratochvílová

---

### **Poděkování**

Děkuji především své vedoucí bakalářské práce MgA. Janě Konvalinkové za trpělivost, ochotu a cenné rady, kterými mi usnadnila zpracování mé práce. Dále děkuji své rodině za podporu, kterou mi poskytla, a v nemalé míře mé poděkování patří i Anně Fikejsové za poskytnutí rozhovoru.

### **Anotace**

Bakalářská práce pojednává o taneční výchově ve smyslu tanečních stylů a jejich vhodnosti využití. Cílem práce je poskytnout všeobecný přehled o tanci coby pohybovém fenoménu dnešní doby. Teoretická část práce je zaměřena na obecné informace o pohybové výchově, dále na druhy taneční zábavy a obecnou historii tance. Nejobsáhlejší kapitola teoretické části se zaměřuje na popis jednotlivých tanečních stylů a jejich soukromou historii. Praktická část se zabývá pohybovou a taneční výchovou pro jednotlivé věkové skupiny dětí, motivací dětských skupin, realizací a metodikou tanců. Výsledky praktické části jsou podpořeny a ověřeny rozhovorem.

### **Annotation**

The bachelor thesis deals with dance education within the meaning of dance styles and the use of their properties. The aim of the work is to provide a general overview of dance as a phenomenon of our time. The theoretical part focuses on general information about physical education, as well as the types of dance and a general history of dance. The most comprehensive theoretical chapter focuses on the characteristics of dance styles and their private history. The practical part deals with movement and dance education by different age groups, motivation of children groups, implementation and methodology of dances. Results practical parts are supported and validated by interview.

### **Annotation**

Die Bachelorarbeit befasst sich mit der Bedeutung der Tanzausbildung in Tanzstile und deren sachgemäßer Verwendung. Das Ziel ist es einen allgemeinen Überblick über den Tanz als ein Phänomen der Bewegung unserer Zeit vorzustellen. Der theoretische Teil konzentriert sich auf allgemeine Informationen über Sport, sowie die Art des Tanzes und eine allgemeine Geschichte des Tanzes. Das umfassendste theoretische Kapitel konzentriert sich auf die Eigenschaften von Tanzstilen und ihren privaten Geschichte. Der praktische Teil befasst sich mit Bewegung und Tanzbildung für die einzelnen Kinderaltergruppen, Motivation der Kindergruppen und mit der Umsetzung der Tanzmethodik. Die Ergebnisse des praktischen Teils sind durch das Interview unterstützt und validiert .

# Obsah

1 Úvod.....	9
2 Tanec jako pohybový fenomén.....	10
3 Druhy taneční zábavy.....	11
3.1. Zábavné společenské tance .....	11
3.2. Kurzy tanců.....	11
3.3. Taneční sport.....	11
3.4. Soutěžně zábavná taneční činnost.....	12
3.5. Sportovně taneční činnost.....	12
3.6. Jevištní tanec.....	12
4 Obecná historie tance.....	13
4.1. Pravěk.....	13
4.2. Starověk.....	13
4.3. Středověk.....	14
4.4. Novověk.....	14
4.5. Moderní dějiny.....	15
5 Styly tance.....	16
5.1. Soutěžní společenské tance.....	16
5.1.1. Standardní tance.....	16
5.1.2. Latinskoamerické tance.....	20
5.2. Ostatní společenské tance.....	25
5.2.1. Tance vycházející z latinskoamerických kořenů.....	25
5.2.2. Ostatní tance.....	36
6 Pohybová výchova v praxi.....	45
6.1. Taneční a pohybové cvičení pro děti předškolního věku.....	45
6.1.1. Hlava.....	45
6.1.2. Ruce.....	46
6.1.3. Hrudník.....	48
6.1.4. Kyčle.....	49
6.1.5. Nohy.....	49
6.1.6. Celé tělo.....	50
6.2. Taneční a pohybové cvičení pro děti mladšího školního věku.....	51
6.2.1. Irské tance.....	51
6.2.2. Orientální tance.....	52
6.2.3. Balet.....	54
6.2.4. Standardní tance.....	56
6.2.5. Latinskoamerické tance.....	58
6.2.6. Country.....	59
6.2.7. Hip hop.....	61
6.3. Taneční a pohybové cvičení pro děti školního věku.....	62
6.3.1. Waltz.....	63
6.3.2. Tango.....	64
6.3.3. Rychlý foxtrot.....	66
6.3.4. Cha - cha - cha.....	67
6.3.5. Rumba.....	68
6.3.6. Jive.....	70
7 Ověření výsledků pomocí rozhovoru.....	72
7.1. Rozhovor.....	72

7.1.1. Obecné informace o tanečním kroužku.....	72
7.1.2. Samotná výuka tance.....	72
7.1.3. Cíle.....	73
7.1.4. Motivace.....	74
8 Závěr.....	76



# 1 Úvod

V mé bakalářské práci jsem se rozhodla věnovat tématu Taneční a pohybová výchova pro děti předškolního, mladšího školního a školního věku a nejrůznější způsoby práce proto, že je mi tanec jako pohyb velmi blízký. Myslím si, že tanec a vůbec pohybová výchova jsou nyní velmi populární pojmy, a to jak z hlediska trendu formování postavy, zábavy, tak i rozvíjení znalostí a dovedností. V žádné z uvedených prostudovaných publikací jsem nenašla obecný souhrn všech tanců, co se týče historie a nejen té, ale i jako formy pohybu. Proto jsem v následující bakalářské práci takový přehled uvedla. Myslím si, že než se samo dítě nebo jeho rodiče rozhodnou, jaký pohyb je pro něj nejvhodnější, mělo by mít možnost si vybrat z aktivit, které jsou jemu nejbližší. Proto jsem praktickou část své bakalářské práce přizpůsobila této úvaze.

Vždy na začátku určité kapitoly, kde se zabývám ať už předškolními, mladšími školními nebo školními dětmi, jsem si určila cíle, jakých chci ve svých výukových hodinách dosáhnout. Protože s nejmenšími, tedy předškolními dětmi jsem se soustředila na jednoduché pohyby týkající se spíše obecných pohybových vlastností, metodiku jsem v této části vynechala a zařadila ji do odstavce, ve kterém se zabývám realizací činnosti. V dalších dvou částech, pro mladší školní a školní děti, jsem se již zabývala metodikou v samostatném odstavci. Ve všech třech částech taneční a pohybové výchovy jsem určila jak cíl, tak i motivaci a časovou náročnost pohybových cvičení.

Určitou výhodou takto zpracovaných hodin taneční výuky spatřuji v tom, že děti si mohou po ukončení kurzu vybrat, jakému tanci by se chtěly v budoucnu věnovat podle toho, jaký pohyb nebo tanec jim byl příjemný či naopak. Další výhodou těchto kurzů je, že i když existuje nepřeberné množství druhů pohybů, děti si většinu z nich vyzkouší.

## 2 Tanec jako pohybový fenomén

### Definice tance

Tanec je umělecké vyjádření osobního pocitu nebo hudby prostřednictvím pohybu těla.

Základním a nejpotřebnějším prvkem k provedení tance je rytmus. Rytmus udává rychlost tance, tančit podle rytmu může jen určitá část těla, jako např. ruce nebo boky.

Mimo rytmu tanečního známe i rytmus hudební, který s tancem úzce souvisí. Právě hudební rytmus dal nejspíše tvar tanci a to tak, že lidé tloukli do bubínků, do dlaní, nebo si zpívali. K rytmu samozřejmě musí přispět i melodická složka hudby, která do ní byla časem přidána.

Pojem tanec může být rozdělen na *obrazný* a *neobrazný*. Obrazným se nazývají tance sólové, sborové, řadové nebo kolové, to znamená ty, které vytvářejí nějaký obrazec.

Neobrazné tance jsou takové, které se tančí především v kruhu kolem bodu, jakým může být oheň nebo posvátná věc.

Dalším tanečním prvkem, který nelze opomenout, jsou kostýmy a masky. Tyto věci mohou pomáhat k dotvoření děje, což může souviset i s obecnstvem, pro které je tanec předváděn.

Dále se tanec dá rozdělit na *obřadní* tanec, který něco oslavuje, tanec *jevištní*, který má za úkol pobavit diváka a tanec *společenský*, který baví samotného tanečníka. V mnoha stylech tance se kategorie prolínají nebo ovlivňují – příkladem může být z latinskoamerických tanců soutěžní rumba, která znázorňuje sbližování dvou lidí, jejich lásku a vášně, to je prvek obřadní. Tyto projevy vycházejí z nitra tanečníka, záleží na tom, jak on vyjadřuje lásku nebo touhu – prvek společenský, a zároveň mají pobavit obecnstvo a vyvolat v nich emoce z tance, což je prvek jevištní.

## 3 Druhy taneční zábavy<sup>1</sup>

### 3.1. Zábavné společenské tance

Do této kategorie patří veškeré tance, tančené pro zábavu, tzn. tance na diskotékách, plesech a jiných podobných zábavách. Tančí se většinou v párech nebo menších skupinách.

### 3.2. Kurzy tanců

Kurzy tanců jsou především pro "náctileté", kteří jim říkají lidově jedním slovem - „taneční“. Učí se zde základy společenských tanců, jak standardních, tak latinskoamerických a většinou se přidávají i nějaké novinky nebo to, co se tančilo dříve. Základní kurz většinou trvá od září do prosince a má za úkol uvést mládež do společnosti a naučit ji základnímu slušnému chování. Poté je většinou možné navštěvovat i pokročilé taneční kurzy, které už se více specializují přímo na tanec, učí se více sestav a složitější prvky a není tolik kladen důraz na chování ve slušné společnosti. Z pokročilých kurzů tance se často vyberou páry, které mají talent a mohou tak pokračovat v tanečním klubu až k získání tanečních tříd. Vedle kurzů tanců pro "náctileté" existují i kurzy tance pro dospělé, které jsou takovým zopakováním kurzů z mládí a slouží hlavně pro pobavení, ale i zopakování si tanečních prvků.

### 3.3. Taneční sport

Označení "taneční sport" vzniklo v České republice založením Českého svazu tanečního sportu (dále jen ČSTS), jenž se vytvořil z Českého svazu společenského tance. ČSTS sdružuje tanečníky na soutěžní úrovni, rozděluje je do věkových kategorií a výkonnostních tříd. Taneční páry jsou zaregistrované v klubech, které dále vytvářejí divize, jejichž zástupci tvoří vedení ČSTS.

ČSTS organizuje v souladu s tanečním řádem pohárové a postupové soutěže, taneční ligu, mistrovství České republiky a mezinárodní taneční soutěže. Na základě výsledků tanečních soutěží ČSTS vytváří pořadí nejlepších tanečních párů. Mimo tanečních párů jsou zde evidováni i porotci, kteří taneční páry na soutěžích hodnotí.

---

<sup>1</sup> podle teorie (Balaš, 2003)

### ***3.4. Soutěžně zábavná taneční činnost***

Tato činnost je provozována tanečními školami a tanečními kluby. Patří sem regionální a celostátní soutěže v novodobých tanečních disciplínách, jako je disco dance, disco show dance, hip hop dance, break dance, electric boogie. Dále pak ve starších tanečních disciplínách, které jsou poupravené a jsou jimi tango argentino, mambo, salsa, akro mixing blues a swing. Soutěží se také v akrobatickém rokenrolu nebo stepu. Skupina novodobých a starších tanců se sdružuje pod Českomoravskou taneční organizací. Akrobatický rokenrol je organizován Svazem akrobatického rokenrolu a Českomoravský stepařský svaz organizuje soutěže ve stepu. Soutěže probíhají ve formě jak jednotlivce, tak dvojic, malých skupin a formací.

### ***3.5. Sportovně taneční činnost***

Do tohoto označení spadají převážně taneční disciplíny, jež jsou sdružovány pod Českým svazem aerobiku, který patří do České asociace sport pro všechny. Jsou to tedy aerobní cvičení, prováděná na moderní hudbu, často využívající gymnastických a sportovních prvků. Soutěží se v různých kategoriích, stejně jako u soutěžně zábavní činnosti nebo tanečního sportu.

### ***3.6. Jevištní tanec***

Tento tanec je jakákoliv z tanečních disciplín, uvedených výše, ale prováděných na jevišti většinou pro dotvoření mluveného či zpívaného slova. V muzikálech je tanec stejně důležitý jako zpěv, tedy neslouží jen pro dotváření jakési kulisy, ale je přímo dějem.

## 4 Obecná historie tance

### 4.1. Pravěk

*3 miliony let př. n. l. - 4. tisíciletí př. n. l.*

Tanec byl odedávna spojen s počátkem lidské kultury. Jsou nacházeny mnohé kresby tančících lidí v jeskyních z dob pravěku. Lidé tančili většinou nejen z důvodu zábavy, ale také potřeby. Domnívali se, že když budou tančit na počest nějakého boha, tento bůh jim poté bude příznivě nakloněn. Nejčastěji se proto setkáváme s tancem na přivolání deště, na hojnou úrodu nebo na oslavu radosti z lovu zvířat.

Postupem času lidé začali do svého tance vnášet city a ladnost, tanec již nebyl užíván jen pro oslavu, ale stal se součástí každodenního života. Lidé začali určité pohyby opakovat a tak již vznikaly malé taneční sestavy. Různé taneční sestavy souvisely s různými obřady, a to například se svatbou, pohřbem nebo uctěním božstva. Např. Keltové slavili tancem čtyři svátky a to: 1. listopadu svátek samain, ten znamenal nahlédnutí živých do světa mrtvých, 1. února svátek imbolc, který symbolizoval začínající jaro, 1. května svátek beltine na oslavu léta a 1. srpna svátek lugnasad, který oslavoval úrodu.

### 4.2. Starověk

*4. tisíciletí př. n. l. - 6. - 7. stol. n. l.*

Starověk byl obdobím, kdy se tanec rozvinul do podoby egyptských tanečnic, vyprávějících události ze života bohů. Při pohřebních obřadech poté ženy vyjadřovaly smutek tancem. V tomto období se objevují i první známky pantomimického tance.

Ve stejné době se tanec objevuje také v Řecku, kde je součástí hudebního umění, především ve školách pro děti tehdejších významných osobností.

Za dob antiky se Řekové v tanci velmi činili. Jejich cit a nadšení pro tanec dokazují nacházené sošky a vázy s tančícími postavami. Již v 8. století př. n. l. mladé řecké dívky zahajovaly olympijské hry tancem. O pár století později se tanec stal také součástí divadla, představoval vrchol divadelní hry. Vedle škol orientovaných na boj nebo rétoriku, se také začaly zakládat školy taneční.

### 4.3. Středověk

6. - 7. stol. n. l. - 16. stol. n. l.

Středověk byl pro tanec určitým úpadkem, ale i rozvojem. Ve 12. - 14. století zasáhl Evropu tzv. černý mor a lidé na obranu proti této ničivé epidemii tančili tzv. Tanec svatého Víta. Okolo 13. století ale tanec opět získává nadvládu nad společností, obyčejní lidé tančí velmi nespoutaně a živě a ve vyšší šlechtě je tanec brán jako prostředek ke společenskému styku, vyznačuje se klidnými a přesnými pozicemi. Ve středověku se tanec rozděloval na dvě hlavní skupiny, a to *tance dvorské* a *tance lidové*. Tance dvorské byly určeny k reprezentaci a společenské zábavě, měly podobu vznosných procesionálních tanců a později z nich vznikly tzv. *nízké tance* (*basse danses*), které se tak nazývaly proto, že taneční kroky neobsahovaly výskoky, tančilo se při zemi. Nízké tance se tančily napříč místnostmi. Po nízkých tancích, v 15. století, následovala *pavana*, *allemanda* nebo *measure*. V těchto tancích se využívalo i jejich rychlejších protějšků, a tak vznikaly dvojice: *basse danse – tourdion*, *pavana – galliarda*, *allemanda – nachtanz* apod.

### 4.4. Novověk

16. stol. n. l. - 18. stol. n. l.

V období renesance se tanec přesunul na území Itálie, kde tanečním prvkům přihlíželi hlavně církevní hodnostáři. Po nějaké době se ale centrum tanečního dění posunulo západněji, a to do Francie, kde se italské taneční umění rozvinulo. Vznikl tanec *volta*, při kterém si lid poprvé vyzkoušel zvednout partnerku do výšky. Nejznámějším tancem se stal *menuet*, který prošel největším vývojem v 17. a 18. století. Název tomuto tanci dal Jean Baptiste Lully, který ho pak převedl Ludvíkovi XIV a tanec se mohl šířit po celé Evropě.

Protože byl *menuet* tanečně velmi náročný, vznikl pojem „učitel tance“ a právě učitel tance *menuet* obvykle vyučoval. Učitele tance začala na přelomu 17. a 18. století sjednocovat Společnost tanečních mistrů.

V renesanci nemohu zapomenout na vznik baletu. Nejdříve se tančil podobný styl v tzv. *entremets* tj. přestávky mezi jednotlivými jídly. Později se umělecký tanec s dějem přejmenoval na *ballets a entrées*. K rozvoji tohoto tance v 16. a 17. století přispěly hlavně veřejné maškarády.

#### **4.5. Moderní dějiny**

##### *18. stol. n. l. - přítomnost*

Postupně se od figurálních tanců, které nebyly v těsném držení partnera a partnerky, přešlo ke kolovým tancům, kde držení páru bylo uzavřenější. Vznikl tak valčík, který nejdříve pobuřoval právě kvůli těsnému držení, ale postupně se stával více a více populárním, až ho tancovali lidé jak na soukromých oslavách, tak na veřejných bálech. Nakonec i rytmus valčíku inspiroval Johanna Strausse k napsání mnoha slavných skladeb.

Velmi známým tancem 19. století byla polka, která vznikla na území Čech a nejdříve se nazývala maděra. Protože má poloviční rytmus, začala se nazývat nejdříve půlka, z toho polka. V 19. století poté vznikají společenské tance, které tančíme dodnes.

Vedle foxtrotu se v Evropě začalo tančit také argentinské tango. Sice vznikaly nové taneční školy a v nich učili taneční mistři, ale taneční styly nebyly nijak standardizované. Změnu učinili až angličtí učitelé tance, kteří udělali v tancích tzv. internacionální styl, ve kterém stanovili pravidla určitých tanců a vytvořili základní figury.

V období mezi 1. a 2. světovou válkou zpestřily taneční svět styly z jižní Ameriky.

Nejdříve se do Evropy probojovala pomalá kubánská rumba, později i samba. V období nacismu se začínal do Evropy dostávat americký swing, který byl například v Německu zakázanou a tvrdě pronásledovanou zábavou.

Přestože byl v období 2. světové války rozvoj tanců pozastaven, v 2. polovině 20. století se o to úporněji začal tanec rozvíjet. Do celé Evropy se postupně dostaly tance chachacha z Kuby a paso doble ze Španělska. Nakonec se do Evropy dostal také známý rock-and-roll, ze kterého vznikl tanec jive. Koncem 60. let 20. století vznikají styly jako například scénický tanec nebo hip hop. Tyto styly se neustále vyvíjí, kombinují mezi sebou, a proto vznikají stále nová a nová odvětví tanečního sportu.

## 5 Styly tance

### 5.1. Soutěžní společenské tance

#### 5.1.1. Standardní tance

##### Standardní taneční držení

###### Párové:

Taneční držení je uzavřené, partner má partnerku posunutou na pravé části svého těla tak, aby partnerka zakrývala pouze polovinu jeho těla. Tanečníci stojí velmi blízko u sebe, jejich těla se dotýkají od kolen až po spodní část hrudníku. Partnerova levá dlaň je spojena s partnerčinou pravou dlaní a paže vytvářejí oblouk (u tanga jsou žádoucí ostřejší lokty, než ve švihových tancích), přičemž spojené dlaně by měly být ve výši očí partnerky.

Partnerova pravá dlaň je přiložena na partnerčinu lopatku (u tanga na páteři), partnerčina levá ruka je položena na partnerově paži pod svalem ramene (u tanga vlivem zmenšení držení je položena partnerčina ruka zespodu partnerovy paže). Lokty obou partnerů směřují dopředu před tělo a mírně se svažují od ramen.

Při všech švihových tancích jsou kolena obou tanečníků mírně povolena, při tangu oba tanečníci stojí ve snížené poloze po celou dobu tance. Oba tanečníci jsou mírně vykloněni z tanečního držení na svou levou stranu, partnerka tuto pozici dokresluje mírným zakloněním a pootočením své hlavy a horní části hrudníku dozadu a doleva.



Chodidla ve standardních tancích směřují vždy přímo dopředu, nevytáčí se do stran.

### Rytmizace

V tanci waltz se rytmizace nijak zvlášť neurčuje, počítá se tedy "raz, dva, tři". Stejně tak to probíhá i ve valčíku, do druhé části otáčky vpravo ve valčíku je možno počítat i "dva, dva, tři". V tancích tango, slowfox a quickstep se rytmizace rozděluje na pomalé a rychlé doby. Počítání se zde přešlo z angličtiny, tedy počítáme "slow, quick". Doba slow se tančí pomalu a průběžně, zatímco doba quick bývá rychlejší, ostřejší a trvá menší časový úsek. Často se mezi slow a quick přidávají tzv. "and-y", což jsou nejkratší časové úseky v hudbě.

### **Waltz**

*30 taktů/min. 3/4 takt<sup>2</sup>*

Tanec waltz pravděpodobně vznikl z tanců tančených v 16. století, nazvaných weller, contradanse a volta. Na počátku 17. století se v některých částech Vídně tančil podobný tanec jako je dnešní waltz. V průběhu 18. století se stal waltz velmi populárním ve Francii, a zde také vzniklo těsné držení, které nyní známe ze standardních tanců. V té době bylo toto taneční držení brané jako něco neetického a nemorálního. Později se waltz udržel nejspíš také díky královně Victorii, která v tomto tanci našla zalíbení. To, že byl tanec považován za nemorální, ještě zvýšilo zájem o něj a v Paříži vznikaly stále nové a nové taneční sály.

V roce 1834 taneční mistr Lorenzo Papanti, který se specializoval na tanec boston, předvedl v USA vystoupení, které je označováno jako první oficiální představení tance waltz, poté v polovině 19. století byl waltz pevně zakotven v americké společnosti.

Na počátku 20. století se waltz dostal do dalších částí Evropy. Tanec vypadal jako zpomalený valčík a důraz se zde kladl hlavně na melodii. Po další desetiletí byl tanec vytlačen foxtrotem, ale později se vrátil zpět v ještě silnější vlně zájmu s názvem waltz-boston. Nyní již měl 3/4 takt a kolem roku 1926 angličtí učitelé tance waltz standardizovali. Dodali mu přísný rytmus, jemně zrychlili tempo tance, určili, že jeden krok musí odpovídat jednomu úderu 3/4 taktu a popsali také základní krok – tedy: krok, krok, přísun. Také nasměřovali tento tanec diagonálně po směru parketu. Od té doby se základní figury určené Angličany jen rozšiřovaly a waltz tedy nyní vypadá stejně, jak

---

<sup>2</sup> podle Odstrčila (2004, str. 13)

před 40lety.<sup>3</sup>

## **Tango**

- 33 taktů/min.    a) styl soutěžní 2/4 nebo 4/4 takt  
                    b) styl Habenera a Milonga 2/4 takt  
                    c) styl Argentino 4/8 takt

Tango vzniklo v 19. století jako střet různých kultur. V té době se osidloval nový kontinent a bylo potřeba mnoho pracovních sil. V Evropě byl tento nový kontinent viděn jako naděje pro lepší život, a tak do Argentiny odešlo okolo šesti milionů cizinců pocházejících z různých kultur. Přišli sem zejména Španělé a Italové, následováni Francouzi, Řeky, Indoevropany, Armény, Němci. Dále se sem stěhovali Rusové, Češi, Slováci, Poláci a jiní. Po zjištění, že zde není život o mnoho lepší, než v jejich domovině, se mnoho imigrantů chtělo vrátit zpět, ale většina z nich neměla na cestu peníze, a tak zůstali. Spousta cizinců se přestěhovala do hotelu s názvem El Hotel de Inmigrantes, který pojmul kolem tří tisíc lidí. Ostatní se ubytovali většinou v činžácích se společenskými místnostmi, kde se mísilo mnoho různých kultur. Protože tito lidé neměli mnoho společného a každá rodina si ze své země přivezla něco svého, vznikl tanec, který byl společný pro všechny, a to bylo argentinské tango. V pramenech se uvádí, že lidé tancovali v páru tak blízko sebe, protože neměli určené kroky, které budou tančit, a tak se na nich přímo při tanci domlouvali. Charakteristickým prvkem pro tanec tango je pauza, nazvaná „corte“, která je vyplněna činností pouze partnerky a nebo zastavením celého páru. Tango doprovázela a stále doprovází také charakteristická hudba, která svou melodií reagovala na události a nálady, které provázely tuto těžkou dobu. Hlavním centrem argentinského tanga bylo město Buenos Aires a tanečníky bývali muži mladší 45let, často zaměstnávaní jako námořníci. Protože tango bylo považováno za erotický tanec, po éře tančení v hotelích se tančilo hlavně v nevěstincích. Právě proto, že tango bylo "zakázané", vyšší vrstva měla zájem se ho naučit.

Z Buenos Aires tango dostali do Paříže, kolébky kultury, turisté. Tento tanec ovlivňovaly jiné tance, jako například milonga nebo habanera. Kolem roku 1910 se tango stalo velmi populárním v Evropě, ale kvůli jeho nemravnosti ho německý císař zakázal. O deset let později se ale tango opět objevuje na bálech a lidé jsou nadšeni. Postupem času museli

---

<sup>3</sup> podle Waltz (*International Standard*) - *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. Poslední úpravy 19.7.2010 [cit. 2010-11-01]. <[http://en.wikipedia.org/wiki/Waltz\\_\(International\\_Standard\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Waltz_(International_Standard))>.

zasáhnout angličtí učitelé tance, kteří tanec standardizovali a tango již přestalo být tolik dravé a nemravné a jeho vizuální důraz se přesunul od nohou na hlavu.<sup>4</sup>

## **Valčík**

*60 taktů/min. 3/4 takt*

První písemnost, ve které se autor zmiňuje o alpském tanci ländleru, pochází z roku 1554. Právě ländler je zřejmě přímý předchůdce valčíku, který pochází z rakouských Alp. Nejen Rakousko a Německo si ale nárokuje svůj podíl na vzniku valčíku, je to také Francie se svým tancem volta.

Volta byla zaznamenána v roce 1559 a tančila se v těsném tanečním držení pomocí otáčivých pohybů a v tříčtvrtovém taktu. Tančila se více kroky, než se tančí nynější valčík. Párové držení vypadalo tak, že partner měl partnerku na své levé straně, aby si partnerka svou levou rukou mohla přidržovat sukni při tanci. V nynějších standardních tancích má partner partnerku posunutou na svou pravou stranu.

Na straně druhé máme tedy německý/rakouský ländler. Do něj se postupně se začaly přidávat nové prvky a jedním z prvků bylo tzv. walzen (valení), které souvisí s budoucím názvem – walzer.

V pol. 18. století se valčík stále více než jako lidový tanec, ukazoval jako tanec společenský, ale o nějaký čas později byl přísně zakázán, protože mravně pobuřoval lid. Přesto se dostal do všech sociálních vrstev a s nadšením byl tančen až do 19. století, kdy ho proslavil ještě více Johann Strauss starší a po něm i Johann Strauss mladší. Valčík se původně tančil dvoukročně, ale vídeňský taneční mistr Karl von Morkowitz ho v roce 1919 upravil na trojkročnou verzi. O dvě desítky let později byl tanec standardizován na nynější podobu, která se tančí na soutěžích.<sup>5</sup>

## **Slowfox**

*30 taktů/min. 4/4 takt*

Základ foxových tanců není v žádném lidovém tanci, ale v jazzu. Ten inspiroval tanečníka Harryho Foxe v roce 1910 k pomalým, houpavým krokům a pohybům a toto jeho vystoupení bylo nazváno foxtrot. Pomalý foxtrot byl považován za revoluční i proto,

4 podle MARTÍNEZ, Julio. *Stručný přehled historie tanga a jeho evoluce* [online]. [cit. 2010-11-02]. <<http://www.argtango.com/index.php/o-tangu/strucny-prehled-historie-tanga-a-jeho-evoluce>>.

5 podle valcik - Supertanec.cz - Kurzy tance [online]. Poslední úpravy 18.11.2008 [cit. 2010-11-02]. <<http://www.supertanec.cz/doku.php?id=valcik>>.

že chodidla směřovala u tanečníků přímo dopředu a ne do stran, jako tomu bylo doposud ve většině tanců.

O pár let později se vlna foxtrotu dostala i do Evropy a potlačila všechny ostatní vznikající tance. Foxtrot oproti nynější podobě obsahoval i skoky a kopy, později také „shimy“ třesy, ale v Anglii tento neklidný styl standardizovali a převedli do dnešní základní formy foxtrotu. Původní foxtrot se tančí v mnoha školách pod názvem „rhythm“ nebo „blues“. Ve 20. letech 20. století se díky zrychlující hudbě do popředí dostal i quickstep, ale zastánci pomalé verze prosadili v roce 1929 upravení tempa a původní foxtrot, již nazývaný slowfox, mezi společenskými tanci zůstal.

## **Quickstep**

*50 taktů/min. 4/4 takt*

Vývoj quickstepu počínal v roce 1924, kdy zrychloval pomalejší foxtrot. Znamý tanečník Frank Ford na mistrovství hvězd zatančil svou verzi plošného charlestonu, kterou určil některé variace quickstepu, jejichž podobu můžeme na soutěžích vidět dodnes.

V quickstepu můžeme vidět jak prvky z tance charleston, tak také z tance black bottom a shimmy. V roce 1929 se tyto variace doplnily některými klidnějšími prvky z pomalejšího foxtrotu. O rok později se do quickstepu přidaly swingové kroky a synkopy, tanec se ustálil, ale i přes určité zklidnění je stále nejrychlejším a nejdynamičtějším tancem ze soutěžních standardních tanců.<sup>6</sup>

### **5.1.2. Latinskoamerické tance**

#### **Latinskoamerické taneční držení**

##### Párové:

Taneční pár stojí ve volném tanečním držení cca 20 cm od sebe. Oba tanečníci stojí přímo proti sobě, přičemž partnerova levá a partnerčina pravá ruka jsou spojené dlaněmi stejně jako ve standardních tancích, ale lokty mají mírně ostřejší úhel. Partnerova pravá ruka je položena na partnerčiných zádech – není zde specifikované, zda na lopatce nebo níže. Partnerčina levá ruka je položena v oblasti partnerova ramena až krku.

##### Nepárové:

---

<sup>6</sup> podle *Dance.PragmaLista.info* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-02]. <<http://dance.pragmalista.info/historie.php?id=4>>.

Tanečníci mají spojené paže tak, že partner drží levou rukou partnerčinu pravou ruku, dlaně jsou spojené ve výši pasu (centra těla). Druhá ruka dokresluje pohyb těla.

Chodidla v latinskoamerických tancích jsou mírně vytočena od sebe v každém kroku, nášlapy<sup>7</sup> ve všech tancích mimo paso doble se tančí na bříška a od bříšek.



*Ilustrace 1: Párové  
LAT držení*



*Ilustrace 2:  
Nepárové LAT  
držení*

### Rytmizace

V latinskoamerických tancích platí pro každý tanec zcela jiná rytmiizace.

- Samba

Samba se tančí s rytmiizací většinou "raz, dva, tři, čtyři", přičemž se mezi jednotlivé doby mohou vkládat "a" (and). Základní krok a jeho rytmiizace zní: "raz a dva, tři a čtyři".

- Chachacha

V tanci chachacha se počítá základní krok rytmiizací "raz, dva, tři, chachacha, dva, tři, chachacha" nebo s mírnou obměnou "raz, dva, tři, chacha, raz, dva, tři, chacha".

- Rumba

Rumba má velmi specifickou rytmiizaci. Začíná se na dobu "čtyři jedna", pokračujeme dobami "dva, tři" a opět následuje "čtyři jedna". Záměrně doby čtyři a jedna neoddělují čárkou, protože se jedná o jeden krok na dvě doby.

- Paso doble

Paso doble se tančí na osm základních dob. V hudbě je obsažená také tzv. "desítka" a "čtyřka", což znamená že část se tančí a počítá na dob deset a část na doby čtyři.

- Jive

Rytmiizace základního kroku do jivu zní: "vzad, vpřed, raz a dva, dva a dva" či "vzad,

<sup>7</sup> nášlapy - způsob našlápnutí chodidla na parket, nášlapy směrem vpřed se nazývají "na patu" a "na bříško" a nášlapy směrem vzad mohou být "od paty" či "od bříška"

vpřed, raz a dva, tři a čtyři", tančí a počítá se maximálně na osm dob.

## **Samba**

*50 taktů/min. 2/4 takt*

Tanec samba se většinou spojuje s Rio de Janeirem, ale zde se proslavila až v pozdější době. Pravděpodobně lidový brazilský tanec butuque, jenž obsahoval prvek přivolání tanečnicka k sobě zvaný semba, dal vzniknout jejímu dnešnímu názvu. Houpavý pohyb samby vznikl nejspíše z pochodu – marchas, který se tančil v kruhu okolo jednoho či více tanečníků. Poté se z vesnic tanec dostal do Rio de Janeira. V Evropě byl znám až roku 1913, a to s jiným názvem – maxixe. Pro jiný, v té době populární tanec tango, se maxixe neujal a rychle zanikl. V parketové podobě se samba začala tančit o deset let později v Paříži, kdy ji na tuto formu upravili francouzští učitelé tance. Druhá světová válka tento rozvoj samby zastavila, a samba se plně rozvinula až po roce 1945.

Charakteristickým prvkem pro sambu je její hravost, která pochází z karnevalů v Rio de Janeiru a neméně i tzv. „sambový pohup“, který dělá sambu tou pravou sambou.<sup>8</sup>

## **Cha - Cha – Cha**

*30 taktů/min. 4/4 takt*

Ve stejných letech, jako se samba začala plně rozvíjet, se objevila na Kubě cha-cha-cha, ale základy nového tance byly položeny již o pár let dříve. Její název vychází zřetelně ze zvuku, který dělají podpatky na parketu při charakteristickém kroku v tomto tanci. Cha-cha-cha vznikla z mamba, do kterého lidé začali tančit dobu navíc, ale protože to byl velmi rychlý tanec, orchestry ho zpomalily a tak vznikl tanec cha-cha-cha. Původně se cha-cha-cha tančila na karnevalech, hudební doprovod míval prvky jazzu a boogie. Když na Kubě započala revoluce, tento tanec nesměl při oslavách chybět. Oblíbila si ho celá Jižní Amerika a postupem času se dostal také do Evropy, kam ho přivezl známý taneční mistr Pierre Zurcher-Margolle poté, co v roce 1952 navštívil Kubu, aby zjistil, co zde právě lidé tančí. Přinesl kubánský tanec cha-cha-cha do Evropy a upravil ho na společenskou a soutěžní formu.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> podle *tance.cz - Tanec samba a jeho historie* [online]. Poslední úpravy 29.10.2004 [cit. 2010-11-03]. <<http://www.tance.cz/clanek.php?num=189>>.

<sup>9</sup> podle *Cha-cha-cha (dance) - Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. Poslední úpravy 1.12.2010 [cit. 2010-11-03]. <[http://en.wikipedia.org/wiki/Cha-cha-cha\\_\(dance\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Cha-cha-cha_(dance))>.

## **Rumba**

*27 taktů/min. 4/4 takt*

Rumba je stejně jako cha-cha-cha lidový kubánský tanec, ale vznikla o mnoho desetiletí dříve. V rumbě se ukazují nejen kubánské prvky, ale často také prvky z Afriky a evropského Španělska. Rumba se nevyvíjela pouze na Kubě, ale také na jiných karibských ostrovech a vůbec v celé Jižní Americe. Největší vliv na vývoj rumby mělo dovezení černých otroků v 16. století, kteří předváděli rychlý tanec plný smyslnosti a erotiky. Je známo, že se rumba vyvinula z tance son, který byl velmi populární v době 2. světové války ve střední třídě. Je to pomalejší verze domorodé rumby. Ještě pomalejší verzí je tanec danzon, který tančila hlavně vyšší třída společnosti. První vážný pokus o zavedení rumby do americké společnosti podnikli Lew Quinn a Joan Sawyer v roce 1913, ale tanec se neuchytil pro složitost rytmu a kroků. O deset let později dovezl kapelník Emil Coleman do USA muzikanty a dva tanečníky rumby přímo z Kuby. Opravdový zájem o latinskou hudbu začal v USA kolem roku 1929, kdy byl založen orchestr, specializující se na latinské rytmy.

V Evropě se o zavedení tance rumba zasloužil opět Pierre Zurcher-Margolle, který tanec zpopularizoval a v roce 1955 byla jeho rumba uznána jako oficiální verze tohoto tance. Po několika letech byla rumba uvedena i na taneční parkety, ale s původním tancem nemá již mnoho společného.<sup>10</sup>

## **Paso Doble**

*62 taktů/min. 2/4 takt*

Tanec paso doble je z latinských tanců nejspíše charakterově nejvýraznějším tancem. Pochází ze Španělska a jeho název se překládá jako „dvojkrok“. Nazývá se tak nejspíše kvůli počítání dob/kroků „raz, dva“. Podle jiného výkladu je paso doble „tancem pro dva“. Základem tance paso doble jsou chodné kroky, kterými se vítali v 18. století toreadoři na býčích zápasech, i když počátky tance se datují do starověké Kréty. Paso doble jako tanec ale vznikl až když se býčí zápasy rozšířily do Latinské Ameriky, kde lidé oslavovali vítězství toreadora tancem. Tanec měl dějství – v nynější podobě znázorňuje toreadora, který láká býka muletou<sup>11</sup> – partnerkou. Paso doble bylo poprvé tančeno v roce 1919 a jeho

---

<sup>10</sup> podle *Rumba History of Dance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-03]. <<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/rumba.htm>>.

<sup>11</sup> muleta - kus rudé látky, našasený na tyči s bodcem, slouží jako nástroj toreadora v býčích zápasech, jímž má býka usměrnit a přinutit ho sklonit hlavu

podoba tak, jak ji známe dnes, se začala tančit kolem roku 1930, kdy se o tanec začala zajímat horní třída pařížského lidu.

Nyní se paso doble na soutěžích tančí tzv. do druhé koruny, což je výrazná stopka v hudbě paso doble. Paso doble má dohromady koruny tři, na každou korunu tanečníci zatančí výraznou pózu. Hudba se vyznačuje velmi podobnou melodií, nazývá se España Cani.<sup>12</sup> Tanečně se paso doble velmi liší od ostatních latinskoamerických tanců nejen uzavřeným držením ve většině základních figur, ale také postavením těla. Oba tanečníci mají stejně jako toreadoři při býčích zápasech prohnutá záda, pánev vepředu, chodné kroky se našlapují na patu (na rozdíl od ostatních latinskoamerických tanců, kde se našlapuje na břicho). U partnera by velmi výrazně mělo být vidět vedení partnerky jako mulety. Dalším charakteristickým tanečním prvkem jsou výrazně jiné pohyby rukou partnerky, než v ostatních tancích. Partnerka předvádí krouživé pohyby dlaněmi, jakoby držela v prstech dlouhou sukni.

## **Jive**

*44 taktů/min. 4/4 takt*

Základy tance si pravděpodobně přivezli černoští otroci z Afriky. Je také možné, že tanec je ovlivněn americkými Indiány, kteří tančili něco podobného jako svůj válečný tanec a jsou s jivem spojováni pro výrazný pohyb nohou.

Základ kroku je swingový a právě hudba s prvky swingu položila základy tomuto tanci. Hudební rozdíl mezi swingem a jivem se vyvinul kolem roku 1950-60, kdy začala mít hudba jednodušší melodii. Dříve se tančil jitterburg, jerry bug a americký swing (tak byly nazývané v Evropě). Jive se mnoha lidem plete právě s jitterbugem, charlestonem, lindy hopem nebo swingem, a i když jsou si tyto tance velmi podobné, jive z nich má buď jen základy nebo některé figury, přičemž jitterbug se považuje za přímého předchůdce jivu. Ve válce se tanec nerozvíjel, stejně jako se nerozvíjely ani další tance, ale po roce 1945 přišla vlna zájmu o boogie-woogie a jim podobné styly. Poté, o pět let později, přišel na řadu rock-and-roll se svými akrobatickými prvky, z nichž některé se také objevují v jivu. Pro vyhazování nohou ale tento tanec byl považován za neslušný a nemravný, stejně jako některé další latinskoamerické tance v počátcích jejich zavedení na taneční parket. Dříve byl pro tanec charakteristický postup po tanečním parketu, ale jive v tomto

---

<sup>12</sup> podle *Paso Doble History* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-03].  
<<http://www.applausedancefactory.com/newslettermorepop.asp?id=16765&page=1&newsid=1154>>.



představuje revoluci. Právě díky jeho odlišnostem začal být tolik populární hlavně pro mládež. Jive se stal tím pravým jivem, když do něj rock-and-roll vnesl prvkem s názvem tripl time.<sup>13</sup>

Na tanečních soutěžích se výkony tanečníků posuzují nejen podle zvládnutých krokových variací, ale také ve velké míře podle energie a zapálenosti tanečníků. Celkově musí vydržet vypadat energicky celou minutu a půl tohoto velmi svižného tance.

## **5.2. Ostatní společenské tance**

### **5.2.1. Tance vycházející z latinskoamerických kořenů<sup>14</sup>**

#### **Tap dance**

Tento tanec je u nás nejčastěji nazývaný jako step. Vznikl v roce 1840 a od roku 1920 je nazýván také buck dancem. Je to krokový tanec ve velmi rychlém tempu, který vznikl pravděpodobně z afrických kmenových tanců. Taktéž byl ovlivněn evropskými lidovými tanci, jako jsou buck, wing nebo irský jig a nejspíše i španělským flamencem. Dále step ovlivňovaly oblasti, ve kterých se tančil. Do podoby, kterou má dnes, step uvedl Bill Bojangles Robinson ve 20. letech 20. století. Nejvýznamnějšími průkopníky stepu byli Fred Astair, Gene Kelly nebo Sammy Davis Jr., kteří step prosadili ve svých filmech, čímž obrovsky zvedli zájem o tento tanec. Nyní se step tančí v různých tanečních disciplínách, kde využívá klasický a jazzový tanec, akrobacii apod.

#### **Ragtime**

Ragtime vznikl v roce 1880. Jedná se o tanec, který je hudbou základem jazzu a tancem byl provozován otroky na plantážích v podobě cake walk nebo juba. Když se daly dohromady černošské tance s tancem bílých osadníků, vznikl tanec boston. Střediskem těchto tanců bylo město Sedalia, ale časem pronikl tanec a hudba do Chicaga, kde se uchytil na světové výstavě.

#### **Cake walk**

Původní název tohoto tance je chalk line walk. Tento tanec začal být populární v druhé polovině 19. století. Tančili ho na plantážích africko-američtí otroci, kteří hlavní myšlenku

<sup>13</sup> podle *The history of jive* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-06].

<[http://www.essortment.com/all/historyofjive\\_rklw.htm](http://www.essortment.com/all/historyofjive_rklw.htm)>.

<sup>14</sup> podle teorie (Balaš, 2003)

tance převzali od Indiánů. Nejdříve tanec znázorňoval chůzi s vědry na hlavě, ale postupně se vyvinul do parodie vyšší bílé společnosti, která představovala vznešenost. Tanec se tančil dlouhými kroky s vykopáváním, smekáním klobouků, máváním hůlkou a úklony. Název cake walk vznikl proto, že plantážníci někdy doma uspořádali soutěž o nejlepší tanec otroků a jako odměnu vítězové dostali dort. Tak se ujal nový název tance. První veřejná cakewalková soutěž se konala v New Yorku v roce 1892 a od té doby se cakewalk rozrůstal i do jiných měst a také do bílé společnosti, kde byl prvním lidovým tancem, který se dostal do společenských sálů. Tento tanec byl předchůdcem tanců jako je onestep, twostep, charleston a swing.<sup>15</sup>

### **Onestep**

*2/4 takt, nověji 6/8 takt*

Anglicky tento tanec znamená „jednokrok“, vznikl v první polovině 20. století. Je to párový společenský tanec, tančil se s oblibou po 1. světové válce. Vyznačoval se pochodovými kroky, obsahoval ale také přísuny a polkový přeměnný krok. Původně se tančil na 2/4 takt, ale později, v 30. letech 20. století se vyvinula jeho obměna, zvaná valencia, která se tančila na 6/8 takt a původní onestep už příliš nepřipomínala. Onestep byl předchůdcem foxtrotu a jeho příchodem zanikl.

### **Twostep**

*2/4 takt*

V angličtině název tohoto tance znamená dvojkrok. Vznikl v severní Americe a tančil se ve 2/4 taktu, stejně jako onestep a také stejně jako onestep byl přechůdcem foxtrotu.

### **Blues**

*4/4 takt*

Název blues znamená v nynější hovorové angličtině „smutný“, původně ale „blue“ vyjadřuje modrou barvu, která byla pro černochoy symbolem smutku. Kořeny tohoto tance můžeme objevit ve venkovském prostředí amerického Jihu, po skončení občanské války (roku 1865), kdy černoši vyjadřovali svůj smutek z toho, že přišli o vlast. Blues bylo rozšířeno hlavně v první polovině 20. století. Nynější blues již nemá mnoho společného

---

<sup>15</sup> podle *Morálka paní Dulské - Divadlo Petra Bezruče* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-07]. <<http://www.bezrucy.cz/hra/moralka-pani-dulske/>>.

s původním obsahem pracovní písně černochoů. Nyní blues můžeme rozdělit do čtyř skupin (podle Baláše):

- Country blues, pro které je typickým prvkem pouze zpěvák s kytarou, obdobím pro jeho rozkvět byla dvacátá a třicátá léta 20. století.
- Urban blues je považováno za základ rock-and-rollu, původně se hrálo v malých orchestrech se zpěvákem a rozvíjelo se již od počátku 20. století. O několik desetiletí později se tento směr rozdělil na vokální jazz a rhythm and blues.
- Elektrifikovaným blues jsou nazývány všechny styly blues, které využívají nejen elektrickou, ale i basovou kytaru a to od 50. let 20. století.
- White blues je již podle anglického názvu blues, provozovaným bílými hudebníky od poloviny 60. let 20. století, je také prázkladem pro hard rock, jazz rock a soul.
- Texas blues byl také styl provozovaný bílými hudebníky, navíc pocházejícími z Texasu, opět v 60. letech, později se mu začalo říkat „jižanské blues“.

## **Shimmy**

Tanec shimmy byl nejpopulárnější krátce po 1. světové válce. Jeho název vznikl nejspíše zkomolením francouzského názvu košile – chemise. Panuje zde domněnka, že tento název tanci dalo prostředí, ve kterém se tančil, a to jen v domácnosti, ve sporém oděvu. Měšťácké společnosti bylo shimmy proti mysli, pro ni byl neslušný kvůli potřásání pánví či rameny. Shimmy je považován za rychlejší obdobu foxtrotu.<sup>16</sup>

## **Charleston**

*4/4 takt*

Charleston je jedním z tanců populárních hlavně ve 20. letech 20. století ve Spojených státech, jeho popularita vzrostla díky černošským muzikálům, např. „Liza“ nebo „Running Wild“. Charleston se stal v Evropě populární díky tanečnici Josephině Bakerové v roce 1926, která své představení předvedla v centru zábavy, a to v Paříži. Jeho předchůdcem byl zřejmě tanec batugue, který se tančil při slavnostních obřadech v Ghaně. Charleston se tančí s vytočenými chodidly, kdy jsou kolena u sebe a chodidla se vyhazují do úrovně pánve. Tento tanec se tančí jak sólově, párově, tak i ve formacích, kdy jsou nejčastější podobou formace dvě řady tanečníků naproti sobě.

---

<sup>16</sup> podle NOVOTNÝ, Michal. *Shimmy a twist - Region, Středočeský kraj (Český rozhlas)* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-07]. <[http://www.rozhlas.cz/strednicechy/slova/\\_zprava/156179](http://www.rozhlas.cz/strednicechy/slova/_zprava/156179)>.

## **Boogie woogie**

Tento hudební styl se vyvinul z Texas blues a to mezi 10. a 20. léty 20. století přímo v Texasu. Poté se jeho hlavní působiště přesunulo do Chicaga, kde se na hudbu boogie woogie tančil jitterbug. V Evropě se boogie woogie rozmohlo až po skončení 2. světové války a uvádí se, že jak tanec, tak hudba byly předchůdcem pro rock-and-roll.

## **Black bottom**

*4/4 takt*

Jeho hudebním předchůdcem je blues, po taneční stránce je to ale charleston. Jeho název v angličtině znázorňuje „černou půdu“ a tanec chůzi v této černé půdě, tedy bahně.

Nejdříve tanec začali tančit černoši na jihu Spojených států a odtud se pomalu dostával i do vznešenější společnosti. Ještě předtím, než se začal masově popularizovat, se ho ujali pařížští učitelé tance, kteří ho poupravili pro evropské tančírny.

## **Lindy hop**

*4/4 takt*

Tanec je pojmenován po Charlesi Lindberghovi, který v květnu roku 1927 přeletěl z USA do Paříže bez mezipřistání.

Lindy hop vznikl koncem 20. let 20. století jako pouliční tanec ve čtvrtích Harlem, Manhattan a New York. V této době byly velmi populární divadelní sály s názvem Vaudeville, kde se často pořádaly soutěže ve stepu, ale i dalších tanečních stylech.

Od konce 20. století do 50. let existovaly kluby s názvem Cotton Club, kde se setkávali lidé především bílé rasy, i když umělci byli černošského původu a oproti tomu v tanečním sále zvaném Savoy se setkávali lidé z nižších společenských tříd různých ras, kteří ze směsice stepu, swingu a jiných tanečních stylů vyvinuli styl lindy hop.

Lindy hop se tančí na osm dob, stejně jako většina evropských tanců – jako výjimku uvedu jive, jehož základní krok se tančí na šest dob. Lindy hop tedy kombinuje evropský styl s africkým černošským stylem. Z tance evropského lindy hop přejímá párové držení a naopak z tance afrického vychází kroky tančené sólově, které jsou většinou improvizací.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> podle *Historie* [online]. [cit. 2010-11-09]. <[http://www.lindyhop.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7&Itemid=2&lang=cs](http://www.lindyhop.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=2&lang=cs)>.

## **Swing**

*4/4 takt*

Jedním z tanců swingu je již popsán lindy hop. Charakteristickým znakem jakéhokoliv swingového tance se stává zhoupnutí neboli švih. Styl tance vznikl v harlemském prostředí, v nám již známém tanečním sále Savoy a zde se i rozvinul. Taneční styl swing vznikl v závislosti na hudebním swingovém stylu, který se ujal ve 30. letech 20. století ve velkých tanečních orchestrech Glenna Millera nebo Benny Goodmana. Protože se swingovou hudbou zabývali i bělošští muzikanti, přejal tento styl některé evropské prvky.

Swing se tančil jak v podobě lindy hopu, tak např. v podobě jitterbugu, který byl předchůdcem jivu. V období 2. světové války byly swingové tance zakázány, ale přesto se na taneční scéně udržely a nakonec je přijaly do svých repertoárů i taneční školy.

Průkopníkem v této sféře byla americká taneční škola Arthur Murray Studios, protože její učitelé začali učit to, co se v různých městech nejvíce tančilo. Později byl swing učiteli tance zjednodušen a byla mu dána pravidla. Nakonec byly rozvinuty dva hlavní taneční směry swingu: East Coast Swing a West Coast Swing.<sup>18</sup>

## **Beguine**

*2/4 a 4/4 takt*

Beguine je tanec, který vznikl před rokem 1930 na Martiniku a Guadeloupe. Pro styl, který se tančí na Martiniku, je charakteristické uzavřené držení páru a pohyb kyčlí. O tomto tanci se také uvádí, že je podobný pomalé rumbě. Nejvíce populární byl od roku 1930 a poté ve vlnách pronikal do Severní Ameriky a Evropy.

## **Jitterbug**

Jitterbug je swingový tanec, který se tančil na hudbu boogie woogie hlavně ve třicátých letech. V některých pramenech se uvádí, že jitterbug je starý název pro tanec jive či jeho přímý předchůdce.

---

<sup>18</sup> podle *Swingový taneční klub Dubňany* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-09]. <<http://panak.cz/pages/historie.aspx>>.

## **Mambo**

*4/4 takt*

Mambo je afrokubánský tanec, který vznikl mezi 40. a 50. lety 20. století. Svou podobou připomíná rumbu, která obsahuje prvky swingu, na pohled tanec vypadá houpavě, protože tanečníci přenášejí váhu z přísunu na nohu vysunutou dopředu/dozadu/do strany a pak udělají opět přísun, kdy s pohybem nohou spolupracují i kyčle. Co se týče figur v tanci mambo, často se zde ruce obou partnerů proplétají, tanečníci provádí otočky a tanec tak vypadá složitě. Stejně jako většina latinskoamerických soutěžních tanců (s výjimkou paso doble a samby), se mambo tančí na místě nebo jen s malými pohyby směrem vpřed a do strany.

## **Rock-and-roll**

*40-50 taktů/min. 4/4 takt*

Je to jak taneční, tak hudební styl, který se vyvinul ze swingu v 50. letech 20. století. Jeho základy tančilo jen černošské obyvatelstvo, ale tanec se stal známým i pro ostatní obyvatele USA, především pro mladší generaci. Z USA se jak hudba, tak tanec později dostal i do Evropy. V hudebním rock-and-rollovém stylu byla využívána moderní elektronika ve spojení s pravidelným rytmem.

Tanec rock-and-roll je velmi dynamický, charakteristický svou živostí, vykopáváním, otočkami. Tanečně se vyvinul z lindy hopu, jitterbugu a dalších swingových tanců.

V 80. letech 20.století se objevuje nová forma rock-and-rollu a to forma akrobatická.

Původně ji tančili jen velmi zdatní tanečníci, ale postupem času se pro svou náročnost stala soutěžním tancem.

## **Slowrock**

Prameny uvádí, že slowrock je pomalá varianta rock-and-rollu. Nyní se ale v tanečních kurzech pod názvem slowrock tančí tanec lidově zvaný „ploužák“.

## **Calypso**

*2/4 takt*

Tanec calypso vznikl v roce 1880 na ostrovech Trinidad a Tobago, ale jmenoval se chica nebo bamboula. Hudba na tento tanec je velmi rychlá a živá, stejně jako on sám.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> podle PEARCE, Cindi. *The History of Calypso Dance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-

## **Pachanga**

*4/4 takt*

Tanec pachanga vznikl v Karibiku v 50. letech 20. století a charakterově je to tanec vyjadřující přirozenost. V pramenech se často uvádí, že pachanga je tanec podobný sambě, dokonce občas je se sambou zaměňován. Stejně jako samba, obsahuje i pachanga tzv. kolébku, tedy houpavé pohyby a vyžaduje naprosto uvolněné tělo. Tak jako v ostatních latinskoamerických tancích, se zde tímto uvolněným pohybem vyjadřuje především rytmus hudby.

## **Twist**

*4/4 takt*

Twist je prvním tancem, ve kterém páry netančí v držení, ale po celou dobu tance jsou partneři oddělení. Jeho počátek vzniká v letech 1958 – 1959, kdy se probojoval do známých newyorských tančíren a poté i do Evropy. Hudba, na kterou je twist tančen, se často podobá rock-and-rollu nebo jím přímo je. Často ale měli hudebníci označení „twist“ v názvu písně, např. Chubby Checker a jeho The twist. Tanec je velmi živý a hudba přímo vyzývá k tanci. Ve twistu převládají rotační pohyby kyčlí, nohy jsou povětšinou vzdálené na stopu od sebe, výjimečně se twist tančí v přísunu a ruce uvolněně dotvářejí pohyb. Často je konec tance doprovázen tlesknutím.<sup>20</sup>

## **Hully gully**

Hully gully patří do skupiny tanců označovaných jako line dance. Poprvé se objevilo v roce 1962 a od té doby docházelo k častým úpravám a vylepšením. Hully gully i další line dance se tančí v obrazcích, nejčastěji v řadách jdoucích proti sobě, což jsme mohli pozorovat již u charlestonu, nebo v kruzích a různých dalších geometrických tvarech. Tanec se skládal z jednoduchých pohybů, kdy se střídaly rychlejší pohyby s těmi pomalými. Hudba na tyto tance se vyjadřovala výraznou rytmikou, převážně to byla disco hudba.

## **Soul**

Soul vznikl v 60. letech 20. století. Anglicky tento název znamená „duše“. V hudbě

---

15]. <[http://www.ehow.com/about\\_5398857\\_history-calypto-dance.html](http://www.ehow.com/about_5398857_history-calypto-dance.html)>.

20 podle *Co je to... Twist?* - *Topzine.cz* [online]. Poslední úpravy 3.2.2010 [cit. 2010-11-09].

<<http://www.topzine.cz/co-je-to-twist/>>.

se tento styl vyznačoval jazzovou rytmikou a vycházel z černošského blues a spirituálu. V hudbě se proslavily výrazné osobnosti, jako např. Ray Charles a James Brown. Styl, kterým se tančil tanec soul, připomíná nynější tanec na diskotéce. Jeho podstata vychází z pohybů kyčlí, přes vlnění celého zbytku těla, kdy hlava vyjadřuje rytmus, tedy pohyby hlavy jsou oproti tělu ostřejší. Většinou se soul tančil jen na malém prostoru. V pramenech se uvádí, že soul byl jedním z předchůdců hip hopu.

### **Funky**

Funky je opět tanec, který vznikl v Americe na ulicích. Původně ho tančili převážně černošští umělci a byl určen také pro publikum černé rasy, ale časem se stal známým i pro publikum rasy bílé. Funky se rozvíjel v 70. letech 20. století a taneční styl je to naprosto jedinečný. Pohyby tanečníků reagují na tvrdší hudbu, jsou tedy více trhané a ostré, s tvrdými dopady chodidel na zem. Jedním z významných představitelů funky hudby i tance byl Michael Jackson.

### **Madison**

Tanec madison byl populární od konce 50. let do poloviny let 60. Tanec byl vytvořen a poprvé tančen v Ohio v roce 1957. Tančí se na hudbu rhythm and blues a taneční figury jsou tančeny v řadách, kdy tanečníci tleskají, luskají prsty či vykřikují do hudby.

### **Bossa nova**

Její název znamená v překladu z portugalštiny „nová vlna“. Bossa nova vznikla na počátku 60. let a protože byla neobvyklá, latinskoamerického původu, rychle se ujala tanečních parketů. Uvádí se, že bossa nova vznikla spojením jazzu a samby. Bossa nova byla natolik populární, že vzniklo několik jejích variant a stylů. Tančí se buď v párovém, ale volném držení, nebo také v řadách jako line dance.

### **Disco**

Disco tanec se vyvinul okolo roku 1970, kdy afroamerické a hispánské komunity napříč celou USA vyvinuly hudbu zvanou disco. Trend začal ve Filadelfii a projevoval se nablýskanými oblečky tanečníků a blikajícím osvětlením sálů, tzv. diskotékami. Jako první záznam disco hudby je uznáváno album „Soul Makossa“ od hudebníka Manu Dibango. Tímto trendem byla uchválena jak mládež, tak i známé hudební skupiny, jako



např. Bee Gees nebo Jacksons. Disco tanec byl ovlivněn styly jako jsou funky, soul, rock a blues a naprostou novinkou v tomto stylu bylo, že hudba byla nahrávána ve studiích, tedy nedocházelo ke kontaktu publika a hudebníků, jako tomu bylo u předchozích tanečních a hudebních stylů.

Disco tance se tančily a tančí dodnes spíše na místě z důvodu malého prostoru v diskotékových sálech, ale existují také formy tance na větších plochách a nakonec se tanec začal tančit na Floridě i jako line dance. Nyní se setkáváme i se soutěžní formou disco tanců, různé styly se nazývají disco dance, disco show nebo show dance.<sup>21</sup>

### **Break dance**

Break dance vznikl v 70. letech 20. století v ulicích Bronxu v USA. Nejdříve ho tančili pouze černošští tanečníci a byl tančen na disco hudbu. Break dance byl ovlivněn různými styly tance, nejvíce však disco dance, pantomimou a akrobacií a byl oblíben hlavně u mladých lidí. Protože však nebyla vytvořena žádná „příručka“ pro to, jak se tančí break dance, každá skupina si našla svůj vlastní styl a fantazie je v break dance vysoce ceněna. Break dance v 80. letech sloužil k vyrovnávání účtů mezi jednotlivými pouličními gangy místo rvaček. Každý takový gang si nacvičil svou sestavu a na soutěži gangů ji představil ostatním, kteří ji zhodnotili a nejoriginálnější tanečníky odměnili, proto si tímto tancem gangy také vydělávaly na kapesné. Break znamená v angličtině přestávka a dá se to tedy vyložit jako přestávka mezi souboji gangů. Souboje byly vedeny pouze tancem a nazývaly se battle.

Mezi styly break dance můžeme zařadit např. popping, který vypadá uhlazeně, dále je to uprock, který využívá prvky z bojového umění apod. Nyní se break dance tančí jako soutěžní tanec, soutěží se v různých kategoriích a stylech break dance a od 80. let je stále velmi populárním tancem pro mládež.<sup>22</sup>

### **Salsa**

*4/4 takt*

Výraz „salsa“ znamená španělsky „omáčka“ a tento tanec se tak nazývá proto, že v sobě spojuje emoce a různá pohybová vyjádření, přičemž je pohybově velmi pestrý.

---

21 podle BORADE, Gaynor. *History of Disco Dance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-15]. <<http://www.buzzle.com/articles/history-of-disco-dance.html>>.

22 podle *Breakdance - Wikipedia* [online]. Poslední úpravy 6.12.2010 [cit. 2010-11-10]. <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Breakdance>>.

Poprvé se tento tanec objevil ve 30. letech 20. století na Kubě v Portoriku. Přesné místo, kde tanec vznikl, není jasné, a tak se v pramenech uvádí tyto dva státy. Salsa byla populární a vyvíjela se v mnoha zemích najednou, a proto má mnoho druhů či stylů. Existuje tak portorikánská salsa (plenas), kubánská, dominikánská (merengue) nebo kolumbijská salsa (cumbia).

Tanec salsa může být jak pomalý a romantický, tak i rychlý a energický. Po nějaké době se salsa uchytila i v přistěhovaleckých komunitách a zde se začala masově rozvíjet, jejím hlavním centrem se stalo Los Angeles, Miami a New York. Nyní se můžeme setkat i s moderními styly tance salsa, jako je např. hip hop salsa nebo mambo.<sup>23</sup>

### **Hip Hop**

Hip hop není jen tanec, ale celá kultura. Patří sem již zmíněný tanec, styl oblékání, hudba, styl života. Hip hop se začal vyvíjet v 70. letech v USA, tanečně i hudebně vychází z rapu a jeho základem je uvolněnost, ležérnost. Hip hop můžeme rozdělit na dva hlavní směry, a to je Old school dancing a New school dancing.

Old school dancing – Na počátku 70. a 80. let 20. století se hip hop stává populárním tancem, ale s jeho proměnami se zájem o tanec snižuje. V 90. letech se zájem opět zvyšuje a není známý pouze v USA. Do tohoto směru zařazujeme styl up-rock, break dance, locking, který využívá směšné pózy tanečníků a electric boogie.

New school dancing – Tento nový směr tance se začal rozvíjet v polovině 80. let, přičemž se mu začalo říkat hip hop dance. Změna nastala proto, že se značně změnila i hudba, na kterou hip hopoví tanečníci přirozeně reagovali i změnou pohybu. Tento styl využívá prvky jak locking a break dance, tak i prvky dalších tanečních směrů, patřících do hip hopové kultury. Na hip hopových soutěžích se většinou cení originalita tanečníka, jak moc dokáže vystihnout slova písně nebo melodii a rytmus hudby.

### **Electric boogie**

Tento styl tance patří pod hip hopovou kulturu. Vznikl v Bronxu a rozvíjel se jako všechny ostatní styly, patřící pod tuto kulturu, po celé USA. Electric boogie se tančí po vzoru robotů, ukazujících se v těchto letech hojně v televizi. Tedy tanečníci mají pohyby strnulejší, jako by byli pod elektrickým proudem. Jestliže se tanec předvádí ve dvojici nebo

---

<sup>23</sup> podle *Salsa - tanec pro vás, kurzy salsy, bachata, bolero, Casino Rueda, salsa kurzy* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-16]. <<http://www.salsaweb.cz/historie.asp?la=CZ&moznost=1>>.

více lidech, tyto elektrické výboje přechází z jednoho tanečníka na druhého a bývá to velmi působivá podívaná, pokud je styl naučen dokonale. V pramenech se uvádí, že zde hraje svou roli i pantomima, která předala některé pohyby do tohoto stylu (jde např. o populární měsíční chůzi). Velkou popularitu tohoto stylu vnesl do světa Michael Jackson, který v roce 1974 předvedl v hitu od The Jackson's five pohyby robota. V electric boogie existují tři základní pohyby, a to waves, což představuje vlnění tanečníka, dále poppin', které má ukazovat trhané pohyby a nakonec electric boogaloo, což je tzv. měsíční chůze, chůze proti větru.

### **Lambada**

Lambada vznikla v Brazílii spojením různých tanečních stylů. Stala se velmi populární v 80. letech 20. století, kdy jednu z jejím forem přivezli francouzští producenti do Paříže. Je to tanec velmi smyslný až erotický, je velmi kontaktní a většinou se tančí v párech. Lambadu proslavila také píseň od Kaomy s názvem Lambada.

### **Techno**

Techno je především hudební styl. Od hudebního stylu se vyvíjí styl taneční, který působí velmi rychlým a neuhlazeným dojmem. Nejčastěji tančený styl techna se jmenuje garage techno, který může být tančen proto, že je blízký stylu disco dance.

### **House**

House souvisí opět s hudební stránkou tohoto stylu. Hudba se vyvinula z kultury disca v 70. letech 20. století. House nejdříve zněl jen jako upravená forma disca, ale později začal přebírat prvky jazzu, soulu nebo latinské hudby. Nejvíce se house vyvíjel ve městě New York a jeho název se nejspíše vyvinul z chicagského tanečního klubu s názvem Warehouse. Tanec house je především o pocitech. Velmi zde záleží pojetí tance, pohyb nohou vyvolává pocit, že tanečník pluje či se vznáší nad parketem a charakteristické jsou zde i vlny v těle. Na pohled se house dance zdá o mnoho měkčí a přirozenější než hip hop dance.

### 5.2.2. *Ostatní tance*

#### **Irské tance**

U irských tanců jde opět o celou kulturu, nikoliv jeden jediný tanec. První taneční kroky vznikly nejspíše s Feisiannou v roce 1014, což bylo shromáždění, kde si lidé domlouvali obchody, bavili se o politice a samozřejmě si zde také užívali kulturní život, tedy vyprávění příběhů, předvádění tanců a jinou zábavu. O pár století později byly zakázány kněžskými veškeré irské zvyky, a tak tanec začal zanikat. Během 16. a 17. století se obnovil irský tanec, ale kněží ho stále odsuzovali a považovali za nemravný, a tak se tanec soustředil do domů, ve kterých byl sledován. Takovému shromáždění se říkalo ceilí a existovalo pouze v Londýně. V 18. století došlo k uvolnění mravů a taneční mistři objížděli vesnice a učili jejich obyvatele tančit, ale tančilo se na malých prostorech – např. na víkách od sudů či na deskách stolů. Později se strnulé ruce, které se tak držely na popud kněží, při tancích uvolnily a bylo dovoleno jimi mírně pohybovat. Na počátku 20. století byla ustanovena komise, která vytvořila pravidla pro soutěžení a výuku irských tanců. V tomto století se také začalo tančit na větších jevištích, protože tanec s jeho výskoky a dlouhými kroky potřeboval mnoho prostoru. Je potřeba zde zmínit také módu tanečních bot, které se v dřívějších dobách pouze „okovaly“ hřebíky. Na počátku 20. století ženy i muži tančili v měkkých botách, ale později se od tohoto trendu u mužů upustilo. Nyní se tančí v botách, které mají laminátovou špičku a duté podpatky, aby vynikl zvuk úderu o podlahu.

Nyní můžeme rozdělit irské tance na několik druhů:

- Step Dancing – jedná se o soutěžní formu irských tanců, která je populární pro široké publikum např. i díky uskupení s názvem Lord of the Dance. Tato forma tance se tančí buď v měkkých nebo tvrdých botách. V průběhu 20. století se step dancing tančil pouze na malém prostoru i při soutěžích a vystoupení, ale ke konci 20. století se od této formy tance upustilo a tanec se dostal i na velká jeviště. Tanec je tančen vždy na 8 taktů s důrazem na pravou nohu a poté na 8 taktů s důrazem na nohu levou. Taneční školy si vymýšlejí různé kroky a sestavy, tedy každý tanečník tančí originál.
- Ceilí tance – tyto tance se tančí v měkkých botách a většinou při společenských akcích, na kterých hraje živý orchestr. Ceilí byly ovlivněny francouzskými čtverylkovými tanci a tančí se jak v řadách, tak ve čtvercích, ale i v trojicích

či párech. Existuje jich více jak 30 druhů.

- Figurální tance – zde se jedná o formu jakýchsi tanečních formací (jak je známe ze standardních a latinskoamerických tanců) převedených do irských tanců. Jsou to tedy tance týmové, ve kterých se prolínají řady, vytvářejí se určité obrazce. Tanečníci vždy tančí na irský námět, který slovy musí být přečten před začátkem soutěže a samo taneční vystoupení nesmí trvat déle jak 4 minuty.
- Set Dancing – jsou to tance vycházející z francouzských čtverylek. Na pódiu tančí vždy 4 páry uskupené do čtverce. Tance jsou složeny až z šesti figur, které se tančí postupně. Nyní set dancing začíná být opět velmi populární přímo v centru irských tanců, tedy v Irsku.
- Sean-Nós – je to předchůdce stylu step dancing, tedy je to tanec sólový, který hojně využívá improvizace tanečníků a uvolněnost vrchní části těla. Styl sean-nós vznikl v irském Connemary.<sup>24</sup>

### **Orientální tanec**

Tento tanec je také nazýván břišním tancem. Vznikl pravděpodobně před deseti tisíci lety, kdy ho tančily ženy, aby rodičce usnadnily porod. Dělo se tak v Africe, Indii a na dalších místech Blízkého Východu. Ženy, které spolu s rodičkou tančily v den jejího porodu, ji měly zbavit bolesti a díky třesení a houpavým pohybům se mělo dítě přirozeně a v pravý čas narodit. Břišní tance se také tančily pro úrodnost půdy, vše tedy souviselo s ženou jako „přírodou“, „rodičkou nového života“ nebo „zemí“. Ženy tančily bosy, aby se dokázaly lépe propojit se zemí. Orientální tance se v dávném Egyptě a Řecku považovaly za slavnostní tanec a dokonce i nyní se v Egyptě ke svatbám zve břišní tanečnice a manželé se pak fotí s rukama na jejím břiše. Naopak v Řecku a Římě byl veřejný břišní tanec tabu, existovala jediná výjimka, a to ta, když žena-matka provdávala syna, potom na svatbě zatančila na souhlas s výběrem manželky. V Řecku také vznikla tradice s pásky z mincí. Kdysi, když chudší vrstva tanečnic tančila na řeckých tržištích, lidé jim házeli malé zlaté mince a tanečnice si je přivazovaly k opaskům jako dekoraci.

Na Blízkém Východě se tančil orientální tanec v harémech, kdy si tak ženy upevňovaly své postavení a soupeřily spolu. Jejich majitel-manžel jen výjimečně na počest nějakého hosta dovolil, aby tančily veřejně.

---

<sup>24</sup> podle BERNARDOVÁ, Tereza. *Tereza Bernardová › irské tance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-21]. <<http://www.bernards.cz/terezabernardova/irske-tance.php#historie>>.

Do celého světa dostali tanec kočovní cikáni, kteří ale tanec nevyužívali pro uctívání Matky země nebo úrody, ale jako lákadlo na své erotické služby. Proto se časem smysl tance vytratil a udržoval se pouze tam, kde vznikly jeho počátky.

V roce 1893 začal být orientální tanec populární také v Americe, kde v tento rok vystoupila dvojice s názvem Little Egypt. Po tomto vystoupení vypuklo něco podobného, jako se nyní děje s tancem zumbou – tedy najednou různé americké tanečnice začaly učit břišní tance a vystupovat s nimi, jednalo se např. o legendární tanečnici Matu Hari. Zájem o tyto tance ale velmi rychle utichl, přesto se dál udržely formou hollywoodských pohádek.

V 60. letech vznikly mnohé taneční školy orientálních tanců v USA a od tohoto roku se zde již tzv. belly dance neztratil.

Do Evropy se břišní tance dostaly jak z USA, tak z francouzských kolonií v Africe, a to ve 20. století. První školy břišních tanců se začaly objevovat v České republice okolo roku 1999 a od té doby se těší zájmu hlavně díky příznivým účinkům na ženské tělo.<sup>25</sup>

## **Flamenco**

Flamenco je pojem pro tanec, zpěv, hru na kytaru a doprovodnou hru na cajón.

V některých pramenech se uvádí, že cikáni, přicházející z Indie, přinesli do Španělska flamenco. Nejspíše tomu tak ale nebude a cikáni svou hudbou flamenco pouze významně ovlivnili. Původ slova „flamenco“ není zcela jasný, předpokládá se, že slovo vzniklo z názvu Vlámové, jak se říkalo na počátku 18. století všem cizincům, přicházejícím do Španělska.

Flamenco jako hudební styl se dělí na tři části – hluboké tóny představují flamenco jondo, střední tóny flamenco intermedio a lehké tóny flamenco chico.

V roce 1842 se začalo flamenco dostávat z domovů do hospod, kde umělci ukazovali, co umí. Dalším zlomovým rokem byl rok 1860, kdy zpěvák Silverio Franconetti otevřel kavárnu s názvem Café cantante v Seville, protože zde probíhala oficiální vystoupení především cikánských, ale i španělských umělců. S otevřením této kavárny nastala „zlatá éra“ flamenca, kdy po celé zemi byly otevřeny podobné podniky. V téměř každé kavárně se po oficiálním představení pořádaly soukromé oslavy – juergas, které se vyznačovaly hraním flamenca až téměř do padnutí umělců. V roce 1910 následoval rychlý zánik této významné éry španělského umění, protože přišli španělští intelektuálové s myšlenkou,

---

<sup>25</sup> podle *Orientální tanec - podrobná historie* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-25]. <<http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/historie-orientalnich-tancu.htm>>.

že flamenco je nemravné, pochází z hospod a barů a znesvěcuje tak dobré jméno Španělska. Protože začalo původní flamenco velmi rychle mizet, zorganizoval známý básník Federico Garcia Lorca a jeho přítel – skladatel Manuel de Falla v roce 1922 soutěž, ve které se některé původní nahrávky flamenca oživily. Od roku 1950 roste popularita flamenca i mezi turisty a umělci do své tvorby přimíchávají styly jako je hip hop, jazz, pop nebo rock. Mezi nejvýznamnější jména podílející se na ukázce španělského flamenca patří kytarista Paco De Lucia, zpěvák Cameron De La Isla, tanečník Antonio Gades nebo režisér filmů s flamenco tematikou – Carlos Saura.

Tanec flamenco se vyznačuje podupáváním, krouživými pohyby rukou u tanečnic, klapáním kastanětami a ostrým zastavením se. Tance můžeme dělit na:

- Baile grande – je taneční styl flamenca, který odpovídá hudbě flamenco jondo. Tanečník podupává jen málokdy, hudbu a náladu vyjadřuje pomalými pohyby, které končí ostrým zastavením. Většinou se tento styl tančí na místě.
- Baile intermedio - je styl flamenca, který stojí mezi rychlou a pomalou verzí.
- Baile chico – je nejživější styl flamenca jako tance, který vyjadřuje optimismus. Charakteristické pro tento styl je rychlé podupávání, které končí ostrým zastavením. Dalším charakteristickým rysem baile chico je klepání kastanětami, které mají tvar mušle, o sebe.

Kvalita flamenca jako tance se hodnotí podle tří kritérií: duende, gracia a compás. Duende vyjadřuje emoční zážitek diváka z projevu a hloubku tanečnickova projevu. Gracia vyjadřuje eleganci a ladnost pohybu tanečníka a compás naopak vyjadřuje rytmus, hodnotí muzikálnost tanečníka.<sup>26</sup>

### Scénický tanec

Tento druh tance se využívá pro vyjádření vlastních pocitů a myšlenek, či vyjádření hudby svými vlastními pohyby. Právě proto, že nemá žádná přísná pravidla a omezení, se stává velmi populárním. Scénický tanec se velmi používá v divadlech či muzikálových představeních, kdy herci – tanečníci svým tancem vyjadřují nějaký děj a pocity, jako jsou smutek, radost, beznaděj apod. a je charakteristický plynulým pohybem bez ostrých zastavení. Scénický tanec využívá některé základy z baletu. Pro tento druh tance je důležitá

---

<sup>26</sup> podle *Vše o Flamencu...* - *Prvky tance - Tanec (baile)* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-24]. <[http://www.flamenco.estranky.cz/clanky/prvky-tance/tanec-\\_baile\\_](http://www.flamenco.estranky.cz/clanky/prvky-tance/tanec-_baile_)>.

také mimika, protože dotváří celkový dojem tanečníka.<sup>27</sup>

## **Balet**

Název balet pochází z italského slova balletto, zdvojnásobiny slova ballo, což znamená v překladu tanec.

Historie baletu se traduje od 15. století, kdy vznikl v Itálii ve spojení s italskými operami. V době, kdy se Kateřina Medicejská provdala za francouzského krále Jindřicha II., byl pozván na svatbu italský umělec Baltazár, který zrežisoval Ballet de Comique de la Reine. V tomto představení, které vzniklo na oslavu svatby, se mísil tanec se zpěvem, pantomimou a hudbou. Balet byl také velmi oblíbeným tancem u Ludvíka XIV., který měl díky taneční roli v představení Le Ballet de la Nuit od té doby přívlastek Taneční král. Balet se tímto a podobnými představeními velmi proslavil, protože kdo neuměl tančit, nemohl být považován za významného pro krále. V roce 1661 založil Ludvík XIV. Královskou akademii tance a umění začalo být prováděno na velmi profesionální úrovni.

V 17. a 18. století balet doprovázel baroko, které se vyznačovalo bohatými kostýmy, vznešeností, a v tomto období také na popud renesance vzniklo umění tance na koních. V této době se balet již netančí jen ve Francii, ale rozmohl se po celé Evropě, i když byl tančen jen muži. Existovaly tři techniky baletu, a to: danse noble, což je francouzský dvorský tanec, danse haute, který byl průlomovou technikou baletního skoku a ballet d'action, který představoval tanec dějový.

Ženy se dostaly na baletní sály v roce 1681, a to v Paříži. V 18. století v období klasicismu se začal uplatňovat hlavně dějový tanec. Přestaly se tolik používat masky, spíše byl ceněn výraz tanečníků a jejich cit pro vyjádření určité nálady, určitého děje.

Na přelomu 18. a 19. století vzniká romantismus a s ním do baletu vniká více fantazie. Jeho hlavní centrum se přesouvá do Itálie, protože zde byla založena akademie baletu. Také bylo zavedeno devadesátistupňové vytočení chodidel a na jeviště opět vstoupila žena, pro kterou balet od dob romantismu nabýval stále významnějších rozměrů a později ženy začaly tančit i mužské role.

V 19. století se klasický balet přesunul z Francie do Ruska, kde vytvořil Marius Petipa velmi známé choreografie, např. Louskáček nebo Labutí jezero. Koncem 19. století došlo k velkému omezení baletního tance vlivem sociálních změn ve společnosti, a ten se tak

---

<sup>27</sup> podle *Scénický tanec a jazz dance | Kurzy tance - Pasión* [online]. [cit. 2010-11-23]. <<http://www.pasion.cz/scenicky-tanec-a-jazz-dance.htm>>.



na chvíli stal pouze kulisou. Naštěstí se ve 20. století mnozí umělci zasloužili o opětovné zavedení baletu na jeviště, i když v modernější podobě, než dříve, kupříkladu v USA vyvinul známý baletní mistr George Balanchine styl nazvaný neoklasicistní balet.<sup>28</sup>

## **Polka**

*50-60 taktů/min. 2/4 takt*

O polce je dochována první písemná zpráva z roku 1835. Polka vznikla nejspíše ve východních Čechách, podle mnoha zdrojů přímo v Hradci Králové, a tančila ji především mládež. Panuje zde názor, že polka vznikla z tance s názvem maděra. Lidé ji nazvali polkou pro sympatie k Polsku, které v té době (r. 1830) prožívalo národní povstání. Často ale panuje v pramenech názor, že název polka vznikl ze slova půlka. V roce 1840 v Paříži ukázal a vyučoval kroky polky taneční mistr Raab a od té doby se polka stala velmi populárním tancem, podle kterého vznikaly i módní doplňky.<sup>29</sup> Polka se tančila jak ve Francii, tak i ve Švédsku, Americe či Litvě, ale její pravá podoba stále zůstávala v Čechách.<sup>30</sup>

Existuje i legenda, podle které polkové kroky k písni Strejček Nimra vymyslela Anna Chadimová (později Slezáková), ale bylo prokázáno, že pověst vznikla později, než sám tanec.

Soutěžně se polka ujala pouze v České republice a to jen v dětských a juniorských kategoriích nižších tříd. Dříve se tančila v části standardní, ale cca před 15lety se začala tančit v latinsko-americké části soutěží.

## **Country**

Tento styl tance se vyvinul z lidových tanců a přímo předchůdce country tanců se objevil poprvé v Anglii a Francii. Country bylo vytvořené v průběhu 19. a 20. století, jeho „moderní“ forma se ujala právě na počátku 20. století, a to v USA. V této době se tančí v kruzích, v řadách, ale také různé čtverylky a aby nenastával takový zmatek v krocích, vystupují zde i tzv. „callers“, kteří radí tanečníkům, který krok či figura právě následuje. Do České republiky přinesl country tance z USA prof. Bonuš a jeho syn Jasan, kteří u nás

---

28 podle *Chronologie a historie baletu* [online]. [cit. 2010-11-25]. <<http://baletky.webgarden.cz/chronologie-a-historie-baletu>>.

29 podle *polka - Supertanec.cz - Kurzy tance* [online]. [cit. 2010-11-21]. <<http://supertanec.cz/doku.php?id=polka>>.

30 podle *Kurzy tance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-21]. <[http://bbridge.sweb.cz/O\\_tanci.htm](http://bbridge.sweb.cz/O_tanci.htm)>.

začali country tance vyučovat. Na country tancích bývá charakteristické, že tanečníci se setkávají na parketě ne proto, aby soutěžili, ale čistě jen pro zábavu a odreagování se od všedních problémů.<sup>31</sup>

## **Čardáš**

### *2/4 takt*

Není zcela zřejmé, kdo za vznik tohoto tance může. Obecně se čardáš považuje za maďarský lidový tanec, ale nejspíše se tančil ještě dříve, než se mu dostalo tohoto titulu. Tančil se na Slovensku, na Moravě v Rumunsku a od těchto národů se jej s velkou pravděpodobností začali učit i Maďaři. V Maďarsku vznikl tanec, kterému se říkalo verbunkos, již v 18. století. Tančil se v krčmách, kterým se říkalo csardy, od toho se odvíjí název tance. Původně měl čardáš dvě části, a to pomalou a rychlou, přičemž v 19. století pomalá část čardáše vymizela. Nyní existují dva druhy čardáše, a to slovenský a maďarský. Slovenský čardáš se tančí měkčími pohyby oproti ostrému a rychlému maďarskému čardáši. Čardáš má tři části svého projevu, a to z úvodu – lassu, pomalé části – lassanu a části nejrychlejší – frisska. Nyní se v čardáši na Slovensku pořádají soutěže.<sup>32</sup>

## **Česká beseda**

### *1. část 3/4 takt*

### *2. část 2/4 takt*

Je to čistě český salónní tanec, který se tančí při počtu čtyř párů v řadách a trvá 12 minut. Vznikla v 60. letech 19. století a vznikla proto, že čeští umělci chtěli vytvořit čtverylkový ryze český tanec tak, jako čtverylkové tance vytvářeli umělci francouzští. U zrodu tohoto tance stál známý spisovatel a básník Jan Neruda, český taneční mistr Karel Link a hudební pedagog a skladatel Ferdinand Heller.<sup>33</sup>

## **Kozáček**

Kozáček je ruský lidový tanec, který vymysleli obyvatelé části Ruska – Kozáci.

Charakteristickým prvkem tance je vykopávání nohou v podřepu.

---

31 podle PUMPR, Jan. *Country tance* [online]. [cit. 2010-11-17]. <[http://www.dreams.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1142:country->](http://www.dreams.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1142:country->)>.

32 podle Čardáš [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-22]. <<http://www.hdc.cz/tanecni-znalosti/tanecni-styly/cardas.html>>.

33 podle BONUŠ, Jasan. *Taneční skupina Dvorana Praha - Česká Beseda* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-25]. <<http://www.dvoranacd.cz/ceska-beseda.php>>.

## **Kankán**

*2/4 takt*

Tanec kankán vznikl ve Francii ke konci 19. století. Je to tanec, který se vyznačuje módou, která byla populární v kabaretech okolo roku 1890. Tanec vznikl právě tam a je zřejmé, že má vypadat velmi provokativně a upozorňovat na dlouhé téměř odhalené nohy dam, přičemž ty mají na sobě korzetový vršek, dlouhou sukni se spoustou spodniček a tmavé punčochy. Jedná o velmi fyzicky náročný tanec, který se tančí v řadách.<sup>34</sup>

## **Zumba**

Historie tohoto tance je velmi mladá. Zumba vznikla v Kolumbii, když si na hodinu aerobiku lektor Alberto Perez zapomněl hudbu. Měl zde pouze hudbu na latinsko-americké tance, jako jsou salsa, mambo nebo merenqua, a tak ji využil a vymyslel tanec kombinující aerobik a latinsko-americké prvky. Tato kombinace se tančí v malých sestavách, které se stále dokola opakují.

Alberto Perez v roce 1999 odešel z Kolumbie do USA, aby zumbu představil i tam. Toho využili dva zdejší obchodníci - Alberto Perlman a Alberto Alghion, kteří Perezovi pomohli s propagací zumbu. Poté se vytvořil také instruktorský program a nyní učí zumbu okolo 60 000 instruktorů na celém světě.<sup>35</sup>

## **Eurytmie**

Eurytmie je pohybová výchova, která vznikla na počátku 20. století se založením waldorfské školy rakouským mystikem - Rudolfem Steinerem. V roce 1911 měl Rudolf Steiner vytvořit pro pohybově nadanou dceru paní Smithové pohybové umění. Steiner tak vytvořil pohyb na hlásky I, A a O a po nějaké době i na ostatní hlásky. Od roku 1914 se eurytmie začala šířit po Evropě a její hodiny vedla již Marie Steiner. Časem se eurytmie dostala jako povinný předmět do waldorfských škol, kde je významnou částí výuky.

Eurytmie je považována za pohybové umění, které blíže souvisí s vlastním vyjádřením určitého básnického nebo hudebního díla. Celé tělo eurytmika se vyjadřuje pohybem podle svého citu na popud určitého slova či tónu. Eurytmie se dělí na hláskovou a tónovou.

Hlásková eurytmie vychází ze samohlásek a souhlásek, zatímco v eurytmii tónové

---

34 podle *Can-can - Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. Poslední úpravy 3.12.2010 [cit. 2010-11-22]. <<http://en.wikipedia.org/wiki/Can-can>>.

35 podle *Zumba-online* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-23]. <<http://www.zumbaonline.cz/historie.php>>.

se eurytmista zaměřuje na prožitek v hudbě, zda skladba vyjadřuje smutek, touhu či jiný cit. Eurytmii dále můžeme dělit na pedagogickou, uměleckou a léčebnou.

Hláskovou eurytmii dělíme na samohlásky a souhlásky. Každá jednotlivá samohláska vyjadřuje nějaký vnitřní pocit, prožívání člověka, zatímco souhlásky se soustředí spíše na reálný pohled na svět. Hlázky jsou později spojovány do slov a veršů. V eurytmii je dané pravidlo, že eurytmista vyjadřuje hlázky pohybem a prožitkem, ale samotné znění hlásek má na starost učitel.

Nyní se eurytmie vyučuje na čtyřiatřiceti vysokých školách. K významným lektorkám eurytmie, které vyučují kurzy pro veřejnost, patří například Hana Giteva či Jitka Friedová.

## 6 Pohybová výchova v praxi

### 6.1. Taneční a pohybové cvičení pro děti předškolního věku

Věková skupina: 3 až 6 let

Počet dětí ve skupině: nejvýše 12

Společný cíl: Naučit děti pracovat vědomě s různými částmi těla.

Před každým individuálním cvičením probíhá 5-10minutová rozvíčka ve stylu běhu na místě i po místnosti, skákání přes překážky apod.

#### 6.1.1. Hlava

##### Časová náročnost

20 minut

##### Motivace

Lektor: „Znáte všichni hodiny? Víte, jak dělají? Tik, tak, tik tak. Zahrajeme si na takové hodiny, které vypadají jako skříňka a tikají pohybem hlavy ze strany na stranu. Protože jsou to opravdu velké hodiny, tikají velmi nahlas, ale tikot zní pomalu. Pojd'te je předvést se mnou: tik, tak, tik, tak. Ale existuje také spousta dalších hodin, ne jen jeden tento typ. Další hodiny, které si předvedeme, vypadají jako trošku jiná skříňka, je to vlastně taková skříňka, která má nožičky. Tyto hodiny umí tikat pohybem hlavy dopředu a zpět na své místo a jsou docela rychlé. Podívejte se na mě a opakujte: tik, tak, tik, tak. Poslední druh hodin je takový, který má ne dvě nožičky, ale dokonce čtyři a tiká díky otočení nosu na jednu a na druhou stranu. Protože je to velmi složitý mechanismus, tikání opět vypadá velmi pomalu. Vyzkoušíme si to: tik, tak, tik tak.“

##### Realizace

Děti opakují po lektorovi. Nejdříve udělají z těla skříňku, tzn. že ruce jsou přitisklé u těla, nohy jsou u sebe a jen hlava se kýve ze strany na stranu. Vždy jedna strana hlavy míří co nejbližší k rameni a toto cvičení provádíme pomalu, aby nedošlo k poškození páteře

rychlým pohybem hlavy. Druhé cvičení poupravíme tak, že děti po ukázce lektora lehce roztáhnou nohy – poloha tak bude stabilnější, ale ruce stále zůstanou přitisklé k tělu. Pohyb hlavy se vytváří kýváním dopředu a zpět na své místo. Pohyb hlavy dozadu a zpět se nedoporučuje kvůli nebezpečí úrazu páteře při příliš rychlém pohybu. Poslední cvik děti provádí stále ve stoji rozkročném, ale zároveň přidají i ruce, které míří šikmo k zemi. Pohyb hlavy je pomalý opět kvůli zdravotnímu omezení, ale je prováděn až do krajní polohy. Je to otáčení hlavy ze strany na stranu.

### **Upozornění**

Cvičení nelze provádět ve vysoké rychlosti, protože pohyb hlavy je velmi náročný pro ne zcela pružnou páteř. Dalším omezením je zde počet dětí ve skupině. Jestliže je počet dětí moc vysoký a děti nejsou koncentrované a soustředěné na lektora, vzniká zde problém s motivací a vnímáním pokynů. Pro takto náročné cvičení na páteř je vždy vhodnější mít menší skupinu dětí. Při vyšším počtu dětí ve skupině je nutné předem zjistit, zda jsou to děti klidné či nikoliv, případně jejich koncentraci navodit před hodinou.

### **6.1.2. Ruce**

#### **Časová náročnost**

60 minut

#### **Motivace**

##### 1. Ptáci

Lektor: „Zahrajeme si hru, ve které budeme představovat ptáčky. Představíme si, jak vzlétnou ze země, létají po obloze, jak se vznáší a vlají ve větru, občas ale také usednou na kámen či na moře a svá křídla složí. Když vidí nějakou kořist, jejich křídla se zpevní a ptáci rychle zamíří ke kořisti k zemi či do moře.“

##### 2. Větrné mlýny

Lektor: „Copak by ptáčci mohli létat bez větru? Nemohli, protože vítr jejich let pohání. A bez větru nemohou fungovat ani větrné mlýny, které mohou sloužit k výrobě elektřiny ve větrných elektrárnách. Na takové mlýny si nyní zahrajeme. Budu hrát vítr a foukat na vás a vy budete točit rukama stejně, jako se točí větrné mlýny.“

### 3. Květiny

Lektor: „Květiny a další rostliny potřebují ke svému životu sluníčko. Nejdříve žije květina v zemi jako sazeňka, ale potom, když zaprší a začne na ni svítit sluníčko, květina se vytahuje ze země a když se vytáhne úplně a celá dospěje, začne na sluníčko ukazovat svoje okvětní lístky. Pojdme si ukázat, jak se květina rozrůstá, ukazuje se a otáčí se a vytahuje za sluníčkem.“

### 4. Muzikanti

Lektor: „Jistě víte, že různí muzikanti musí ke svým nástrojům používat nejen pusy jako při hře na trubku, ale hlavně ruce, které se používají i při hře právě na trubku, při hře na klavír, na kytaru a na co ještě? Pojdme si společně ukázat, jak asi muzikanti při hře na své nástroje pohybují rukama.“

### 5. Tleskání

Lektor: „Jeden takový bubínek, který používají muzikanti třeba v Africe, tady s sebou mám. Teď budu bubnovat a úplně stejně, jako já bubnuji do bubínku, budete vy tleskat. Teď si zkusíme jinou hru, a to tu, že já vybubnuji nějaký rytmus a vy ho po mně zopakujete.“

## **Realizace**

### 1. Ptáci

Lektor pustí nahrávku, ve které šumí moře, je slyšet, jak fouká vítr a jak na sebe pokřikují rackové. Děti se po vzoru lektora rozeběhnou po místnosti, nechávají se unášet větrem a atmosférou nahrávky.

### 2. Větrné mlýny

Lektor při vyprávění o větrných elektrárnách a mlýnech ukáže dětem obrázek, jak mlýny vypadají. Poté se lektor pohybuje po místnosti, fouká na děti a ty podle intenzity zafoukání točí rukama kolem sebe.

### 3. Květiny

Lektor pustí nahrávku s klidnou hudbou a předvede dětem svou verzi rostoucí květiny. Poté děti ukážou lektorovi, jak by kvetla jejich květina, vytahují se ke slunci, ke konci použijí i paže které rozevřou, mohou k umocnění pocitu použít i rozevřené prsty a otáčí se za sluncem, které po místnosti přenáší na obrázku lektor.

### 4. Muzikanti

Děti na popud lektora vyjmenují, jaké hudební nástroje, na které se hraje rukama, mohou

mít muzikanti. Poté jim lektor ukáže obrázky s hudebními nástroji i muzikanty. Lektor názorně předvede, jak se rukama hraje při hře na housle, děti opakují po něm. Dalšími nástroji je piano, kytara, bubny, bubínky, harmonika, basa, dudy apod.

### 5. Tleskání

V první části hry lektor bubnuje pravidelným rytmem a děti s ním tleskají. Nejdříve bubnuje pomalu, postupně zrychluje, až bubnování zrychlí na nejvyšší míru a děti se snaží udržet tempo společně s bubínkem.

V druhé části lektor vybubnuje určitý rytmus a děti ho zopakují. Postupně se rytmus stává složitějším.

### **6.1.3. Hrudník**

#### **Časová náročnost**

10 minut

#### **Motivace**

##### Světýlko

Lektor: „Představte si, že jste se ztratili v hlubokém lese, když jste šli sbírat borůvky. Ale v žádném případě nemusíte mít strach, protože máte každý na svém těle světýlko. Máte ho v oblasti hrudníku, tam, kde se vám spojují žebra. Když chcete světýlko rozsvítit, musíte pořádně vypnout hrudník. Když uvidíte kolem procházet vlka, musíte se schovat do tmy. A to se dělá tak, že hrudník zatáhnete mezi ramena a schováte se k zemi. Jak ale vlk zmizí, opět můžete světýlko rozsvítit.“

#### **Realizace**

Lektor zapne nahrávku s temnou hudbou, vezme si obrázek vlčí hlavy a obchází kolem dětí, které se pohybují po místnosti. Vždy, když se objeví, děti schovají hrudník mezi ramena a sednou si na zem tak, aby je vlk neviděl. Když vlk přejde a děti jeho obličej nevidí, mohou vstát a své světýlko zase pohybem hrudníku vpřed rozsvítit, aby viděly na cestu.



#### **6.1.4. Kyčle**

##### **Časová náročnost**

20 minut

##### **Motivace**

Lektor: „Kdo už byl někdy v cirkusu? A viděli jste tam někdy tanečnice nebo akrobatky s hulahopem? Jeden hulahop tady s sebou mám a zkusíme si s ním trošku zacvičit.

Zahrajeme si přesně na takové akrobatky, které jste viděly v cirkusu.“

##### **Realizace**

Lektor nejdříve předvede pohyb boků a kyčlí bez hulahopu, děti ho zkusí napodobit. Poté rozdá dětem hulahopy a děti se snaží udržet hulahop v pase co nejdéle.

#### **6.1.5. Nohy**

##### **Časová náročnost**

30 minut

##### **Motivace**

##### Koně

Lektor: „Zazpíváme si písničku? A jakou znáte o koních? Já znám třeba Já mám koně, vraný koně. Pojd'me si ji zazpívat.

A teď si k písničce přidáme i kroky. Protože se tu zpívá o koních, naučíme se spolu koňský krok. Konícci dělají různé cviky, kterým se říká krok, klus, cval a trysk. My si vyzkoušíme, jaké to je být koňmi. Pojd'me si společně ukázat krok. Krok je pomalý, stejný, jako když chodí lidé. Klus je také pomalý, ale konícci při něm pořádně zvedají kolínka. U kroku koňů, kterému se říká cval, koně kolena tolik nezvedají a jde o běh. A nakonec je tu trysk, který je nejrychlejším během koňů. Všechno si pojd'me vyzkoušet. A nyní si k tomu zazpíváme písničku a já budu vyvolávat, které kroky jako konícci máte zkoušet.“

### **Realizace**

Lektor začne zpívat, děti se přidají. Následuje vysvětlení pravidel malé hry. Poté lektor vezme děti do kroužku a začínají si zkoušet chody koňů. Ve všech chodech děti kopírují lektora. Krok je jednoduchý, v klusu zvedají lektor i děti kolena co nejvýše to jde. Cval zde lektor pojme jako pomalý běh a trysk jako velmi rychlý, krátký běh na místě. Poté lektor začne opět zpívat, děti s ním, a střídá různé chody koní, kterými prokládá písničku. Děti představují koně, kteří se snaží běhat v kole podle pokynů.

### **Upozornění**

Chod koně zvaný trysk je vhodné představit a realizovat na místě, aby se děti nesrazily navzájem nebo nenarazily do nějakého předmětu v místnosti. Vše je potřeba přizpůsobit místnosti, ve které se cvičení odehrává.

#### **6.1.6 Celé tělo**

### **Časová náročnost**

15 minut

### **Motivace**

Lektor: „Víte, jak se tančí valčík? Tak se ho při písničce naučíme. Pojdme si stoupnout do kroužku a zazpíváme si.“

### **Realizace**

Lektor začne zpívat buď píseň Pásla ovečky, nebo jinou píseň ve valčíkovém rytmu a zazpívá ji s dětmi. Poté ukáže dětem v kroužku kroky. První krok pravou nohou dopředu, druhý a třetí krok na místě, čtvrtý krok pravou nohou dozadu a pátý a šestý krok opět na místě. Děti se kroky naučí, v kroužku se všichni chytou za ruce a při písni si zatančí.

## ***6.2. Taneční a pohybové cvičení pro děti mladšího školního věku***

Věková skupina:	6 až 11 let
Počet dětí ve skupině:	nejvýše 15
Společný cíl:	Naučit děti základy tanečních stylů v takové míře, aby po absolvování cvičení věděly, jaký tanec si vybrat pro své další působení.

### ***6.2.1. Irské tance***

#### **Časová náročnost**

90 minut

#### **Motivace**

Lektor: "Zahrajeme si na velké známé vystoupení Michaela Flatleyho s názvem Lord of the Dance. Představíme si, že místnost je jevištěm a kouká na nás tisíce a tisíce lidí. Po naučení kroků jim svůj um musíme umět představit bez chybičky."

#### **Realizace**

Když děti, všechny oblečené v černém a obuté ve cvičkách, vstupují do místnosti, lektor začíná vyprávět příběh o historii irských tanců. V pozadí tance hraje irská hudba. Pak se zeptá, jestli i děti znají irské tance a odkud, popř. připomene Lord of the Dance. Na televizi se děti podívají na jejich skupinové vystoupení. Lektor děti naučí základní postoj, jednoduché kroky těchto tanců, efektní kroky ve dvojicích a vytváření různých obrazců pomocí kroků. Poté se cvičené vystoupení děti lektorovi předvedou, jako by on byl tisícové publikum a děti tanečníci z Lord of the Dance.

#### **Metodika**

- 1) základní postoj - hlavním a nezanedbatelným prvkem v irských tancích je správné držení těla, ve kterém má být pánev posazena svisle k zemi, hrudník vypjatý, ale přesto ne nafouknutý, paže natažené směrem dolů, ruce v pěst a pánev pod tělem,

chodidla jsou postavena jako v páté baletní pozici, ale nejsou tolik vytočená a stojíme na špičkách

- 2) sevens - stranový prvek, při kterém jsou nohy v zakřížení a vždy na sudou dobu našlápne přední noha, na lichou dobu zase noha, která je umístěna vzadu
- 3) promenáda - je to krok na pravou nohu na dobu 1 a na dobu "a 2" provedeme zakřížení levou nohou za pravou, na další "a" se levá noha za tělem pokrčí v koleni a předejde pravou nohu opět do nataženého kolena a protáhlé špičky, je to postupová figura
- 4) jump two three - téměř stejná variace jako promenáda, ale v okamžiku pokrčená jedné nohy za tělem jdeme do výskoku a nohy se za tělem vymění
- 5) up - jedná se o výskok na např. pravé noze, kdy levá noha jde kolenem velmi vysoko a v koleni se ohýbá
- 6) point - pravá noha je ve svém maximální natažení až do špičky, point je jen jakési ťuknutí touto nataženou nohou do podlahy a následné rychlé zvednutí
- 7) heel - postavení natažené nohy ne na špičku, jako je tomu u point, ale na patu
- 8) sevens v řadě - vezmeme se za lokty v řadě a děláme jednoduchý základní prvek - sevens, při kterém postupujeme směrem doleva, tedy pravou nohou se opíráme vpředu a levou vzadu, změnu stran provádíme tak, že levou nohu pokrčíme za tělem a přesuneme ji dopředu, tak můžeme nyní vyjít na druhou stranu
- 9) promenáda vzad - to samé jako promenáda, ale směrem dozadu, kdy našlapujeme na levou nohu, předkřížujeme před ní pravou nohou, opět se stavíme vzad na levou a následně se naše pravá noha v propnutí zvedá a přesouvá se dozadu
- 10) promenáda v kroužku - stojíme v kroužku, neдрžíme se, paže jsou v základní poloze, nejdříve jdeme promenádu, po čtyřech taktech následuje promenáda vzad
- 11) promenáda ve dvojici - s partnerem se chytíme za lokty, stojíme proti sobě a jdeme stále dopředu a dokola promenády, po čtyřech taktech změníme strany, promenády se nyní točí na druhou stranu

### **6.2.2. Orientální tance**

#### **Časová náročnost**

90 minut

## **Motivace**

Děti vstoupí do Pohádky tisíce a jedné noci. Všude po místnosti vidí rozvěšené šátky, jsou i na lampičkách, a tak tlumí světlo, závěsy jsou zatažené a vůbec to tu vypadá jako v harému. Lektor: "Aby to byl opravdový harém, musíme se naučit tančit to, co se tančovalo před mnoha lety pro potěšení oka pána harému."

## **Realizace**

Celá místnost je vyzdobená, voní zde vonné tyčinky, na zemi je koberec a poštářky. Každé dítě si přinese z domova šátek, který se dá uvázat kolem pasu. I s ním si sedne na polštářek a bude poslouchat historii tanců, které mají svůj původ v Orientu. Lektor se vezme šátek s penízky a udělá malou ukázkou orientálních tanců, poté naučí děti jejich základní kroky a pohyby. Děti i lektor tančí bosky na koberci.

## **Metodika**

- 1) hlava - stojíme ve vzpřímeném stoji, nohy máme těsně u sebe, paže spojíme nad hlavou v oblouku, hlavu vysunujeme dopředu a zpět na místo, po dostatečném procvičení ve stejném postavení rukou hlavu vysunujeme do pravé strany a do levé strany
- 2) paže 1 - ve stejném stoji s rukama nad hlavou k rukám vzhledneme, jedna ruka se natahuje, přičemž ta druhá se jemně povoluje, ale stále zůstává nad hlavou, natahující se ruka má zápěstí povolené do oblouku, povolená ruka má zápěstí vzpřímené, prsty protáhlé
- 3) boky 1 - stejný pohyb rukou ve vzpřímeném stoji, přidáme boky tak, že když se povoluje pravá ruka, vytáhneme k ní i pravou kyčel a opačně
- 4) paže 2 - ze vzpřímeného stoje s pažemi nad hlavou nejdříve pravou paži dáváme k tělu, ale pohyb doprovází krouživé pohyby zápěstí, poté stejný cvik uděláme i s levou paží, pohled očí paži sleduje
- 5) paže 3 - loket vede paži vzhůru do úrovně ramen, poté ji vede i zpět, pohyb vypadá jako létání, paže prostřídáme
- 6) ramena 1 - krouživé pohyby obou ramen, při nichž, když krouží ramena směrem dozadu, povolujeme kolena a naopak, když krouží ramena směrem dopředu, opět se napřímíme
- 7) ramena 2 - ostré pohyby ramen, vždy jedno rameno udělá ostrý pohyb směrem

- vpřed, ve stejné chvíli druhé rameno udělá ostrý pohyb směrem vzad, pohyby střídáme, paže jsou při těchto pohybech v úrovni ramen
- 8) hrudník 1 - pohybujeme celou horní částí těla na jednu stranu, poté na druhou, pohyby zkoušíme postupně zrychlovat, paže jsou umístěné na bocích
  - 9) hrudník 2 - pohybujeme horní částí těla vpřed a vzad, pohyby střídáme, paže jsou opět umístěné na bocích
  - 10) boky 2 - stoj rozkročný, paže jsou umístěny natažené v úrovni ramen, hýbeme boky ze strany na stranu, do maximální hloubky pohybu, poté pohyby vzad a vpřed a nakonec zkoušíme vytvářet kroužky pomocí boků
  - 11) boky 3 - vzpřímený stoj, nohy máme těsně u sebe, zkoušíme ostré stranové pohyby boků, vždy jeden bok směřuje dopředu, druhý dozadu, pohyby měníme a postupně zrychlujeme tak, že pohyb vypadá jako natřásání, paže jsou umístěné v úrovni ramen
  - 12) boky 4 - vysuneme jednu nohu vpřed, postavíme ji na špičku, paže máme v úrovni ramen a boky pohybujeme ostře vpřed a vzad, při pohybu vpřed směřuje pánev lehce nahoru, poté si to samé vyzkoušíme na druhou nohu

### **6.2.3. Balet**

#### **Časová náročnost**

90 minut

#### **Motivace**

Lektor: "Ocitli jsme se na představení nádherného baletu Labutí jezero. Protože se všichni chceme baletkám a tanečnicům rovnat, musíme si některé kroky a obrazce natrénovat."

#### **Realizace**

Děti přijdou na taneční hodinu ve cvičkách a pokud možno upnutých tričkách, dívky v krátkých sukních a silonkách. Místnost je prosvětlená. V televizi zhlédneme úryvek baletu Labutí jezero, poté lektor naučí děti základní baletní pozice nohou, rukou i celého těla.

Celou výuku bude lektor doprovázet slovním projevem, ve kterém se bude soustředit

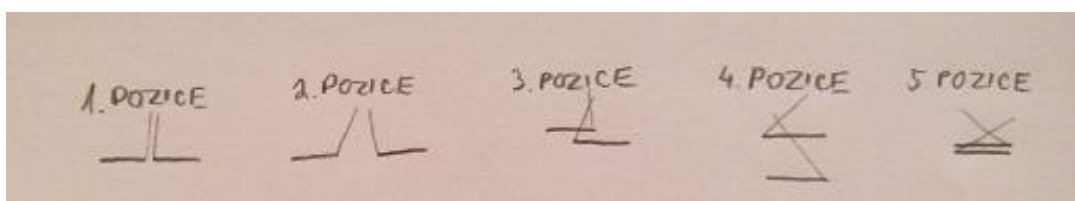
na základní principy baletu. Na konci hodiny pokládá dětem otázky.

## **Metodika**

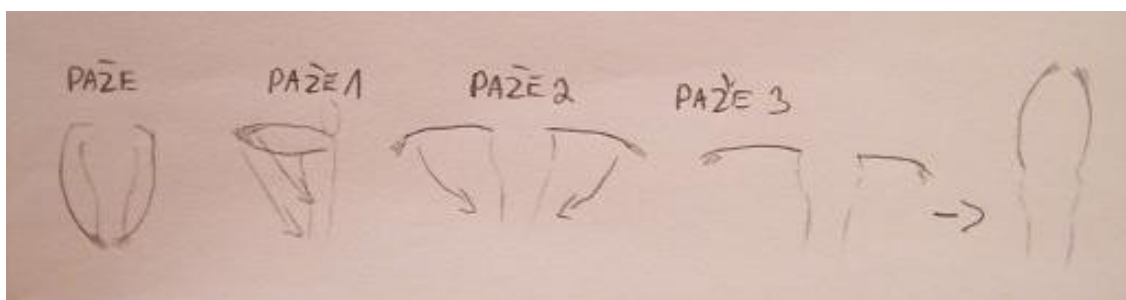
- 1) 1. pozice nohou - chodidla jsou vytočená špičkami maximálně od sebe, paty k sobě přiléhají
- 2) 2. pozice nohou - chodidla jsou vytočená špičkami maximálně od sebe, ale mezi patami je asi 15cm mezera
- 3) 3. pozice nohou - chodidla jsou maximálně vytočená od sebe, ale jedna noha je mírně předsunutá před druhou nohu, do poloviny chodidla
- 4) 4. pozice nohou - chodidla jsou maximálně vytočená od sebe, jsou v zákrytu a mezi přední a zadní nohou je vytvořena mezera cca 15cm
- 5) 5. pozice nohou - chodidla jsou maximálně vytočená od sebe, jsou v zákrytu a není vytvořena žádná mezera mezi přední a zadní nohou
- 6) pohyb paží - obecně - základní pozice paží je taková, že paže spočívají v lehkém oblouku před tělem, lokty jsou mírně povolené, ale v pažích panuje určité napětí
- 7) pohyb paží 1 - paže zvedáme před tělo do úrovně ramen a pokládáme zpět do základní pozice
- 8) pohyb paží 2 - paže zvedáme vedle těla do úrovně ramen, poté pokládáme zpět do základní pozice
- 9) pohyb paží 3 - paže zvedneme vedle těla do úrovně ramen, na krátký časový úsek je zastavíme a pokračujeme dál nad hlavu, kde obě paže společně vytvoří oblouk nad hlavou, pokládáme je do úrovně ramen tak, že dlaň směřuje nahoru, a od ramen do základní pozice pokládáme paže tak, že dlaň směřuje dolů
- 10) vysouvání nohou 1 - z 1. pozice nohou vysouváme na špičku směrem vpřed nejprve pravou nohu několikrát, poté i levou nohu několikrát, nohy můžeme také pravidelně střídát
- 11) vysouvání nohou 2 - z 1. pozice nohou vysouváme na špičku směrem do strany nejprve pravou nohu, poté i levou a můžeme nohy prostřídát
- 12) vysouvání nohou 3 - z 1. pozice nohou vysouvání na špičku směrem vzad nejprve pravou nohu, poté i levou a nohy prostřídáme
- 13) demi plié - z 1. pozice uděláme polodřep, kolena tedy směřují směrem od sebe, paže jsou v základní pozici
- 14) grand plié - z 1. pozice uděláme úplné dřep tak, abychom měli plně pokrčená

kolena, paty se zvednou z podlahy

- 15) točky - do toček doprava nakračujeme pravou nohou, levou nohu přisuneme a v tomto momentě se otočíme na místě a přeneseme na levou nohu váhu, poté opět našlapujeme na nohu pravou, přisouváme levou nohu, přesunujeme na ni váhu a na místě se otáčíme, v točkách je důležité správné držení těla, případně balanc, ke kterému si můžeme dopomoci při kroku pravou nohou roztažením paží ve výšce ramen do stran a při samotném otočení se na místě umístěním paží před sebe do oblouku (do výše ramen, příp. do základní pozice paží)



*Ilustrace 3: Baletní pozice nohou*



*Ilustrace 4: Baletní pozice rukou*

#### **6.2.4. Standardní tance**

##### **Časová náročnost**

90 minut

##### **Motivace**

Děti se ocitnou na velkém tanečním festivalu v Blackpoolu ve Velké Británii. Je to největší a nejpopulárnější světová soutěž, na které se tančí jak standardní, tak latinskoamerické tance, ale protože v Anglii vzniklo mnoho standardní tanců, ocitáme se zde právě kvůli nim. Atmosféra je v plné síle a začíná se tančit semifinále. Aby se děti mohly dostat



až do finále, měli by zvládnout některé taneční kroky a umět vyjádřit charisma tance.

## **Realizace**

Lektor je moderátorem soutěže a pustí dětem nahrávku v televizi ze semifinále z Blackpoolu, třída je vyzdobená jako taneční parket, jsou stažené závěsy, zapnuto umělé osvětlení. Po ukázce v televizi lektor poví dětem něco o historii valčíku a naučí je základní krok na hudbu. Poté je vyzve, aby sami navrhly, jaký další tanec by mohl být standardní a podle toho je naučí druhý tanec. O ostatních třech tancích, které patří do soutěžního standardu, jim poví pouze historii a ukáže ukázkou na televizi, zeptá se dětí, co by mohlo být pro jaký tanec charakteristické a co se jim na tom určitém tanci nejvíce líbí. Na konci hodiny pustí lektor hudbu a děti mu ukážou kroky, které zvládly, koná se vyhlášení finále a udělení cen - malou odměnu každému dítěti za zvládnutí kroků a aktivitu v hodině.

## **Metodika**

### Základní krok valčíku

- 1) pravou nohou krok vpřed na dobu 1
- 2) na dobu 2, 3 přešlapy na místě
- 3) levou nohou krok vzad na dobu 1 (4)
- 4) na dobu 2, 3 (5, 6) přešlapy na místě
- 5) na dobu 1 je vždy nutno snížit, v kroku dopředu je nášlap na patu, v kroku dozadu z paty
- 6) na dobu 2, 3 jsme ve zdvihu, nášlapy na bříska

### Základní krok tanga

- 1) zkouška "plížení" popředu - chodidla jsou nastavená mírně do středu místnosti, povolená kolena, nikdy se tanečník tanga nedostane na napnuté nohy, zkouška kroků na doby 1, 2 - slow, slow
- 2) zkouška "plížení" pozadu - chodidla jsou nastavená mírně do středu patami, všechny kroky se tančí od pat, povolená kolena platí ve všech krocích
- 3) zkouška kroku quick, quick i s chodnými kroky popředu - děti začínají od levé nohy dvěma chodnými kroky - slow, slow, kroky quick, quick se tančí jako krok a přísun, tzn. levou nohou krok a pravou nohou přísun k levé noze
- 4) zkouška kroku quick, quick pozadu s navázáním chodných kroků - chodné kroky slow, slow, které se vychází od pravé nohy a ostrý rychlejší krok pravou nohou

na první quick a levou nohou přísun

- 5) celý základní krok pro partnera i partnerku se počítá "slow, slow, quick, quick" neboli "pomalu, pomalu, rychle, rychle"

### **6.2.5. Latinskoamerické tance**

#### **Časová náročnost**

90 minut

#### **Motivace**

Lektor: "Ocitli jsme se spolu s třídou dětí na brazilském karnevalu, který se koná v Riu de Janeiru. Protože jsme také aktivními tanečníky, nenecháme se zahanbit a připojíme se do průvodu krásných tanečnic a tanečníků samby.

Španělské koridy vždy lákaly mnoho diváků a my máme možnost se na jednu z nich dostat. Na počátku každého španělského zápasu s býkem toreadoři pochodovali hrdě po koridě. Ale když se zápasy dostaly do Latinské Ameriky, vítězství toreadorů nad býkem se začalo oslavovat tancem. My se základy a charakteristiku tohoto tance naučíme."

#### **Realizace**

Atmosféra brazilského karnevalu v jedné půlce místnosti, když děti vstoupí, již hraje brazilská samba, jsou slyšet i výkřiky tanečnic a každý, kdo se zaposlouchá, se musí naučit sambové základy. Lektor a děti utvoří průvod, kde lektor průvod vede a děti opakuji lektorovy pohyby. Zaměříme se hlavně na pohup a práci kyčlí, zapojíme ale také ramena. V druhé půlce hodiny, po přestávce, se přesuneme do druhé poloviny místnosti, kde jsou rozvěšené červené šátky a v televizi se odehrává španělská korida. Lektor se zeptá dětí, o který latinskoamerický tanec by mohlo jít, nechá je hádat. Po vypnutí televize poví lektor dětem historii tance paso doble a společně představují toreadory, kteří zahajovali počátek zápasu chodnými kroky. Lektor děti učí správný vzpřímený postoj s mírným prohnutím v bederní oblasti a chodné kroky. Protože se časem přesunuly zápasy i do Latinské Ameriky, naučí děti lektor nejen chodné kroky, ale i další charakteristické prvky tance paso doble. Každý žák dostane svou muletou a učí se s ní pracovat a vyjadřovat pohyb na hudbu.

## **Metodika**

### Samba

- 1) sambový pohup - na místě vždy na dominantní dobu "1" se zhoupneme v kolenou, poté přidáme krůčky čelem dopředu, délka kroku cca 30cm i méně, stále ve stejném rytmu, tedy při kroku vpřed se zhoupneme, když kolem nohy prochází noha druhá, kolena se opět napřímí, můžeme zapojit i kyčle - při pohybu nohy vpřed se pohybují i kyčle dopředu, při napřimování kolen kyčle směřují mírně vzad
- 2) shimmy - sambové kroky jsou stále stejné, přidají se ramena, pohyby ramen střídavě dopředu a dozadu, tedy když pravé rameno jde dopředu, levé rameno se pohybuje dozadu a naopak, pohyb ramen je velmi svižný
- 3) celé tělo je při sambových pohybech velmi uvolněné, soustředíme se pouze na zpevněné centrum těla (podbřišek)

### Paso doble

- 1) postavení - paty i špičky u sebe, váha je mírně na bříškách, kyčle jsou viditelně posunuty vpřed, vzniká dojem širokých zad, lopatky široké, paže mírně povolené v loktech, ale vyzařují napětí do konečků prstů, jsou umístěné mírně za tělem, hlava směřuje přímo vpřed
- 2) chodné kroky - v základním postavení zkouška chodných kroků, nášlapy na patu do protažení kolen
- 3) další prvky s muletou - pohyb šátkem za tělem, muleta se drží mezi prsty, v základním postoji jí pohybujeme zprava doleva a vždy za muletou směřuje i hlava a pohled očí
- 4) prvky s muletou pro dívky - dlouhý šátek se drží mezi prsty, charakteristické jsou krouživé pohyby zápěstím, v základním postoji opět pohyby doprava a doleva, zapojení pohybů zápěstí

## **6.2.6. Country**

### **Časová náročnost**

60 minut

## **Motivace**

Lektor: "Uprostřed místnosti máme dort, protože cakewalk byl prý předchůdcem tance country a cakewalk byl tanec, ve kterém nejlepší tanečník dostal dort. Proto se naučíme malou sestavu a kdo ji nejlépe zatančí, vyhraje tento zákusek."

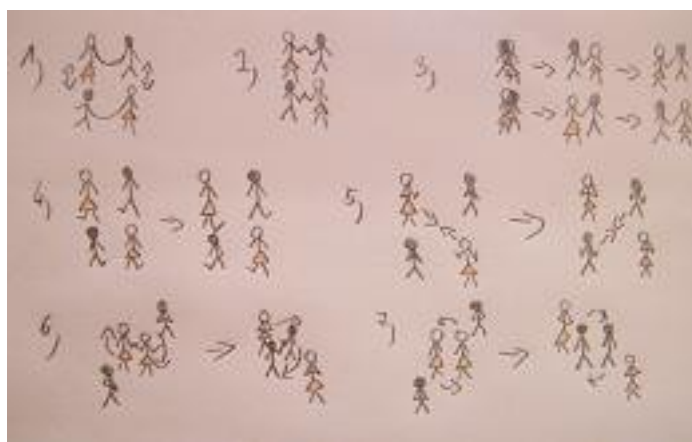
## **Realizace**

Lektor vypráví o historii country tanců a jim příbuzných tanců, vysvětlí, že se tančily v řadách nebo kruzích. Poté naučí krátkou sestavu, ve které se několik figur opakuje stále dokola. Sestava je tančená ve čtveřicích, když na někoho nevyjde partner, přidá se i lektor. Všichni dohromady si sestavu zatančí a protože vítěze nelze určit, rozdělíme si dort na tolik kousků, kolik je tanečníků.

## **Metodika**

Tanec v párech nebo dvojicích, tanec je postaven do čtveřic

- 1) pár se drží za ruce, dívka je vpravo, jdou spolu čtyři kroky vpřed naproti druhému páru, na 4. dobu ťuknou nohou o parket, poté na čtyři doby jdou zpátky na původní místo
- 2) pár udělá krok od sebe a opět ťuknutí do podlahy, poté k sobě, nohou přituknou, rukama si tlesknou
- 3) další krok od sebe s ťuknutím a přesunutím partnerky na druhou stranu, to samé zopakují i na druhé straně
- 4) vytáčení nohou na 4 doby, nejprve pravá noha na 4 doby, poté levá noha na 4 doby, pár se již nedrží za ruce, obě dvojice naproti sobě dělají ty samé figury
- 5) partneři stojí na místě a tleskají do rytmu, partnerky jdou na 4 doby proti sobě, tlesknou oběma rukama o sebe a na další 4 doby jdou zpět, poté se vystřídají a naproti sobě jdou partneři, partnerky stojí na místě
- 6) partnerky se na osm dob chytí za své pravé lokty a obejdou se, partneři na místě tleskají do rytmu, poté se prostřídají a tančí partneři, partnerky stojí na místě
- 7) partnerky se na osm dob obcházejí zády k sobě, partneři stojí na místě a tleskají, poté se partneři obcházejí a partnerky tleskají na místě
- 8) sestava se opakuje stále dokola, vychází na deset 8dobých frází v hudbě



*Ilustrace 5: Country sestava*

### **6.2.7. Hip hop**

#### **Časová náročnost**

90 minut

#### **Motivace**

Lektor: "Jsme v tmavém Bronxu, všude po zdech jsou graffiti a my potkáváme na ulici tančící skupinu lidí. Nejen, že se toto všechno naučili zde, na ulici, ale soutěží s tímto tancem proti ostatním gangům. Proto utvoříme také takovou soutěž dvou gangů proti sobě."

#### **Realizace**

Děti na sobě mají vytahaná trička a tepláky. Místnost je vyzdobená balicími papíry, které jsou popsané nápisy, atmosféra je temná, ne zcela příjemná ale náhle lektor zapne televizi a ukáže dětem skupinu tančících mladých lidí. Zeptá se dětí, zda ví, kde se ocitly a vypráví historii hip hopu a proč se ocitly právě v Bronxu. Poté vypne televizi, zapne přehrávač, ze kterého zní hip hopová hudba. Protože je hip hop úzce spjat s dalšími pouličními styly, učí lektor nejen základy hip hopu ale také prvky break dance.

Z naučených prvků mají děti za úkol poskládat svou vlastní sestavu, poté utvoříme z dětí dva "gangy" a necháme je zkusit si taneční souboj - "battle".

## **Metodika**

### Hip hop

- 1) pohup těla, stoupneme si do stoje rozkročné, nohy cca 40cm od sebe a houpeme vrškem na hudbu, tzn. na dominantní dobu 1 v hudbě se zhoupneme směrem dolů, na dva jsme na pravé noze ve vzpřímené poloze, poté opět na dobu 1 tělo povolíme a na dobu 2 jsme na levé straně ve vzpřímené poloze
- 2) přenášení váhy - stoj rozkročný je výchozí pozice, poté vždy, když je váha na pravé noze, následuje povolení těla a mírné zvednutí levé nohy, takto se váha přenáší z nohy na nohu
- 3) základní krok - krok pravou nohou do pravé strany, při něm natočení těla na tu pravou stranu a poté stáhnutí nohou k sobě, následuje krok levou nohou na levou stranu a natočení těla stejným směrem také s konečným stáhnutím nohou
- 4) kroky - paže- lze přidat paže tak, že při kroku doprava uvolněně natáhneme levou paži, při přísunu jsou paže u těla a poté naopak

### Break dance

- 1) vlna - začneme ohýbat zápěstí pravé ruky, poté se ohne také loket, "proud" přeskakuje do ramene, hrudníku a přechází na levý loket, zápěstí levé ruky
- 2) měsíční chůze - pohyb vzad - vždy jedna noha je povolená v kolenní, druhá natažená, natažená noha se posouvá přímo po podlaze, povolená noha stojí na místě, takto se nohy střídají

## **6.3. Taneční a pohybové cvičení pro děti školního věku**

Věková skupina:	11 až 15 let
Počet dětí ve skupině:	nejvýše 16
Společný cíl:	Specializace na latinskoamerické a standardní tance. Naučit děti dynamice, rovnováze, správné rytmizaci, nášlapům a charakteru tance.
Poznámka:	V motivaci se věnuji propojení tanců s hudební výchovou. Protože má každá škola jiný školní vzdělávací program, neuvádím zde ročníky, ve kterých se v hudební výchově učí

děti tančit.

### **6.3.1. Waltz**

#### **Časová náročnost**

90 minut

#### **Motivace**

Lektor: "Protože jste v poslední době měli lekci hudební výchovy, kde se probíral waltz, naučíme se o něm něco více. Představte si, že jste angličtí učitelé tance a máte waltz, který není ještě pořádně uspořádaný, zjednodušit a dát mu nějaký rámec. Nejdříve potřebujeme zjistit, na kolik dob se vlastně waltz bude tančit. Poté se soustředíme na kroky a nakonec i na zdvihy a snížení, což je prvkem pro tento tanec nejtypičtějším."

#### **Realizace**

Vytleskávání dob ve waltzu. Lektor děti učí rozeznat první, druhou a třetí dobu. Poté děti tleskají nejdříve na první, pak jen na druhou a nakonec jen na třetí dobu, nakonec zkusí chlapci tleskat na první dobu, dívky na třetí apod.

Lektor ukáže dětem základní krok do waltzu. Po naučení kroků se soustředí na správné nášlapy, zdvihy a snížení, které ve waltzu musí probíhat. Děti lektorovi na konci hodiny odpovídají na otázky, týkající se nášlapů a dob.

#### **Metodika**

- 1) tleskání - nejdříve děti tleskají na první dobu, po procvičení na dobu druhou a zvláště na dobu třetí, učí se poznávat, která doba je v hudbě dominantní (1.), do rytmu poté vytleskávají bez pomoci lektora
- 2) 1. část základního kroku - základní krok do waltzu se tančí do čtverce, tedy první krok je směřován přímo vpřed nášlapem na patu pravé nohy, druhý krok je směřován do levé strany levou nohou nášlapem na bříško a posledním krokem je přísun
- 3) 2. část základního kroku - druhá část začíná krokem směrem vzad levou nohou a od přední nohy se odchází od paty, další krok je směřován doprava s nášlapem

na pravé břiško a posledním krokem je opět přísun

- 4) snížení - snížení ve waltzu se provádí vždy na dobu 1, tedy na první krok 1. i 2. části základního kroku
- 5) zdvihy - zdvih začíná na konci doby 1, tzn. na konci prvního kroku 1. i 2. části základního kroku a pokračuje na doby 2, 3, přičemž na dobu 3 je tanečník ve své maximální výšce, kolena ale nejsou zcela napnutá
- 6) otázky lektora - Která doba ve waltzu je dobou dominantní? Kterou nohou vycházíme do 1. části základního waltzového kroku? Co znamená termín "přísun"? Jak má působit pohyb párů ve waltzu? Jaké jsou nášlapy v základním waltzovém kroku? Proč jsou takové, souvisí to nějak se snížením a zdvihy?

### **6.3.2. Tango**

#### **Časová náročnost**

90 minut

#### **Motivace**

Lektor: "Protože v Argentině vznikla divoká a neupravená verze tanga, malinko si tango spolu upravíme. Představíme si, že jsme na velkém tanečním workshopu ve Velké Británii a máme za úkol specifikovat výrazné prvky v tangu, standardizovat taneční držení a poté musíme svůj požadavek na úpravu tanga prezentovat."

#### **Realizace**

Lektor pustí na televizi ukázkou argentinského tanga z filmu Moulin Rouge s názvem Roxanne, aby děti měly představu, jak argentinské tango vypadá ve své téměř původní podobě. Poté lektor děti naučí správné taneční držení v tangu, jak tanečním držením vystihnout dravost a ostrost tanga. Dojde také k naučení základních chodných kroků v tangu, ale i prvků jako je spojka a uzavřená promenáda. Kroky budou rozdělené na partnerovy a partnerčiny. Ke konci následuje malá ukáзка toho, jak děti svůj tanec upravily.



## Metodika

- 1) taneční držení - partner - partner má svou pravou dlaň položenou uprostřed zad partnerky, a loket své levé paže má pokrčený a směřovaný nahoru
- 2) taneční držení - partnerka - partnerka má svou levou paži obtočenou okolo paže partnera a ruku má v napětí umístěnou směrem k podpaží partnera, svou pravou paži má více pokrčenou v lokti, téměř stejně, jako partner
- 3) taneční držení - obecně - na rozdíl od tanečního držení v ostatních standardních tzv. švihových tanců, působí v tangu taneční držení méně ladně a více dravě, partnerka je více posunuta od partnera do své levé strany a chodidla nejsou v základní pozici u sebe, ale jsou umístěna na šířku kyčlí a levá noha je o půl stopy před nohou pravou jak u partnera, tak u partnerky, oba tanečníci nikdy nemají natažená kolena, v tangu jsou kolena stále povolena a tančí se ve snížené poloze
- 4) chodné kroky v tanečním držení - partner i partnerka stojí v tanečním držení, partner vychází levou nohou, partnerka pravou nohou, kroky směřují neustále mírně do středu místnosti a připomínají plížení
- 5) chodné kroky a spojka - jedná se o základní taneční figuru, ve které pár provede dva chodné kroky od partnerovy levé nohy, poté drobný krok od jeho levé nohy a posunutí se do partnerovy pravé strany s malým krokem pravou nohou, při posledním kroku se taneční držení otevře, tzn. že partnerka otočí svou hlavu z levé strany do strany pravé, partner i partnerka stojí zrcadlově proti sobě, rytmizace chodných kroků se spojkou je: slow, slow, quick, quick
- 6) uzavřená promenáda 1. část - v otevřeném tanečním držení se jedná o tři kroky a přísun, tedy partner vychází svou levou nohou a provede dva kroky šikmo do středu sálu, partnerka ho následuje stále v otevřeném tanečním držení, rytmizace první části uzavřené promenády je: slow, quick
- 7) uzavřená promenáda 2. část - partner svou levou nohou udělá krátký krok přímo do středu sálu, partnerka partnera svou pravou nohou obejde, při tomto kroku otočí hlavu doleva (tedy uzavře se) a oba společně udělají přísun, rytmizace druhé části uzavřené promenády je: quick, slow

### **6.3.3. Rychlý foxtrot**

#### **Časová náročnost**

60 minut

#### **Motivace**

Lektor: "Již brzy budete navštěvovat základní taneční kurzy, ve kterých se jistě foxtrot budete muset naučit. Proto si nyní představme, že taneční kurzy již navštěvujeme a rychle se nám blíží závěrečný večer, na kterém musíme stoprocentně zvládnout všechny tance, včetně rychlého foxtrotu. Zkusíme se tedy s tímto ne zcela jednoduchým tancem seznámit."

#### **Realizace**

V místnosti visí na přední straně velká cedule Taneční kurzy 2010, děti mají za úkol přijít ve společenském oblečení. Chlapci však nemusí mít sako, stačí košile a černé kalhoty, dívky by měly mít sukni a vhodné boty na vyšším podpatku. Lektor nejdříve pustí video ukázkou z tanečních kurzů, aby si děti mohly představit, jak to na kurzech vypadá. Poté začne učit postupně jednotlivé taneční kroky, vysvětlovat nášlapy a zmíní i podobnost kroků s tancem tango. Na konci hodiny děti v párech předvedou, co se na "tanečních kurzech" naučily.

#### **Metodika**

- 1) směřování tance - tanec začínáme tančit v neobvyklém směřování, a to tak, že partneři stojí čelem šikmo ven z kruhu po směru tance, dívky naopak, což znamená zády šikmo ze středu kruhu
- 2) základní krok - partner - partner vychází levou nohou, přičemž první krok našlapuje na patu, druhý krok směřuje stejným směrem pravou nohou opět na patu, tyto dva kroky jsou v rytmizaci "slow, slow", poté následuje krok a přísun v rytmizaci "quick, quick", což se tančí na bříska - levou nohou malý krůček, pravou nohou přísun, tímto malým krůčkem se pootočíme zády do středu kruhu, následují dva kroky, nejprve levou, poté pravou nohou na rytmizaci "slow, slow", kroky se tančí od pat, posledním krokem je opět krok a přísun, začínáme levou nohou, přísuneme

pravou nohu, oba kroky se tančí na bříškách a pootočíme se v nich tak, abychom začínali opět směrem ven z kruhu

- 3) základní krok - partnerka - partnerka vychází pravou nohou od paty, následuje krok levou nohou, malý krůček pravou nohou a přísun, v dalších krocích se nohy střídají a jsou stejné, jen zrcadlově obrácené, než jsou kroky partnera
- 4) základní krok - zdvihy a snížení - partner - v prvních dvou krocích směřujících vpřed snižujeme, v následujících dvou krocích se jemně zdvihneme, následuje krok směrem vzad, který vycházíme na bříško, další krok již jdeme opět od paty a poslední dva kroky se tančí na bříškách, toto se stále opakuje dokola a pro partnerku jsou zdvihy a snížení stejné, jen v zrcadlovém postavení

#### **6.3.4. Cha - cha - cha**

##### **Časová náročnost**

90 minut

##### **Motivace**

Lektor: "Ocitli jsme se na žhavé Kubě před mnoha a mnoha lety, když zde začínal vznikat tanec cha-cha-cha. Sami si vyzkoušíme, proč se tento název ujal a jestli opravdu úderý chodidel o parket vydávají tento specifický zvuk v rytmu "chachacha". Protože je chachacha tanec velmi hravý, naučíme se do něj nejen základní krok, ale i další pestrý prvek, které vyjadřuje charakter tance."

##### **Realizace**

Lektor vezme děti ven na jakýkoliv volný prostor (např. do parku, před školu ap.). Poté děti naučí přeměnu v chache a děti si samy vyzkouší, zda přeměna vydává specifický zvuk, když se pokusí poslechnout si úderý svých bot na odlehlejšími místě. Poté lektor utvoří z dětí páry a naučí je nejen přeměnu, ale i zbytek základního kroku do tohoto tance. Nakonec se lektor pokusí probudit v dětech hravost i jinými, než základními prvky tance.

##### **Metodika**

- 1) přeměna - tančí se na rytimizaci "chachacha", přičemž kroky z pohledu partnera

začínají směrem vpřed pravou nohu, následuje zakřížení levou nohou za nohu pravou, odtlačení se od levé nohy a krok pravou nohou vpřed, kroky z pohledu partnerky se začínají tančit levou nohou vzad, následuje předkřížení pravou nohou před levou nohu a krok levou nohou vzad

- 2) základní krok - partner - partner začíná dvěma kroky dopředu, první krok je na pravou nohu, druhý krok na levou nohu, ze které se odtlačí, rytmizace těchto dvou kroků je 1, 2, následuje krok vzad pravou nohou na dobu 3 a přeměna "chachacha", na další doby 2, 3 partner tančí pravou nohou krok vzad, z té samé nohy se odrazí a váhu přenesse na nohu levou, opět následuje přeměna
- 3) základní krok - partnerka - začíná krokem na levou nohu směrem vzad, následuje krok pravou nohu, ze kterého se partnerka odtlačí a udělá krok směrem vpřed na levou nohu, následuje přeměna vpřed a krok na levou nohu, ze kterého se opět partnerka odtlačí, přenesse tedy váhu zpět na nohu pravou a opět následuje přeměna
- 4) new york - partner - partner začíná po druhé části základního kroku, kde přeměnu chachacha zatančí ne směrem vpřed, ale přímo do své pravé strany, kdy na druhé "cha" zatančí přísun, na dobu 2 se otevře, takže krok udělá směrem vpřed, na dobu 3 se opět začne uzavírat a následuje další přeměna a ty samé kroky na druhou stranu
- 5) new york - partnerka - partnerka začíná po druhé části základního kroku přeměnou do své levé strany, stejně jako u partnera místo předkřížení zatančí přeměnu s přísunem, poté se otevře krokem vpřed na dobu 2 a na dobu 3 se vrací a tančí přeměnu na druhou stranu
- 6) taneční držení v new yorku - ze základního párového tanečního držení, ale i nepárového tanečního držení se oba partneři při new yorku chytanou za ruce a vytvoří před sebou pomyslný oblouk, ve kterém si hlídají svůj prostor, při otevření se prostor taktéž otevře a ruce jsou umístěny ve výši ramen směrem od tanečníků

### **6.3.5. Rumba**

#### **Časová náročnost**

90 minut

## **Motivace**

Lektor: "V hudební výchově jste se jistě učili, že rumba má svou specifickou rytmicí. Proto se nyní přeneseme na Kubu do její modernější části, do tanečního sálu, kde probíhá soutěž právě v rumbě. Aby jste se mohli zúčastnit, musíte především zvládnout dokonale hudbu."

## **Realizace**

Lektor pustí nahrávku rumby na hudebním přehrávači. Poté se děti zeptá, jakou má rumba rytmicí, jak by se mohla počítat a zda si všimly, že není na každou dobu v hudbě veden úder. Poté si správnou rytmicí děti spolu s lektorem vytleskají a naučí se jednoduchý základní krok a jednu ze základních figur.

## **Metodika**

- 1) vytleskávání dob - rytmicí rumby je "2, 3, 4 1", přičemž se začíná tančit na dobu 4, 1 (4 a 1)
- 2) základní krok - partner - partner začíná rumbu tančit pravou nohou na dobu 4 a 1, je to tedy jeden krok na dvě doby, následuje krok levou nohou vpřed, odtlačení se od ní a vrácení se zpět na nohu pravou, v druhé části základního kroku na dobu 4 a 1 tančí partner krok směrem vzad levou nohou, následuje krok na pravou nohu na dobu 2, odtlačení se z ní a krok na dobu 3 na nohu levou směrem vpřed
- 3) základní krok - partnerka - kroky jsou stejné jako u partnera, jen partnerka začíná krok na 4 a 1 směrem vzad, základní krok tančíme v nepárovém tanečním držení
- 4) alemana - partner má stále stejné kroky, ale partnerka tančí místo kroku 2 a 3 směrem vpřed a následně vzad otočku, což znamená že na krok 2, který směřuje mírně vpravo vedle partnera se otočí o 90 stupňů a následný krok na dobu 3 tedy směřuje pro partnerku vpřed, na jeho konci se opět otáčí o 90 stupňů a vychází směrem dozadu krok na dobu 4 a 1
- 5) partner u alemany má za úkol podtočit partnerku pod svou pravou rukou

### 6.3.6. Jive

#### Časová náročnost

90 minut

#### Motivace

Lektor: "Jive má v sobě určité swingové prvky, kterými je pohup a důraz na dobu 2, ale i prvky rock-and-rollové, jako jsou tzv. kopky. Už dlouho jsme neuspořádali soutěž, proto si nyní zasoutěžíme o nejlepšího swingového a rock-and-rollového tanečníka jivu. Kdo z vás tyto prvky nejlépe vystihne, získá diplom. Oba prvky bude porota hodnotit zvlášť."

#### Realizace

Lektor dětem pustí televizní ukázkou rock-and-rollu a jivu. Poté chce vědět, jak na ně oba tance působily, zda se jim zdály zmatené, hravé nebo přímo bláznivé a z jakého důvodu si myslí, že takové byly. Nejprve děti naučí přeměnu v jivu, poté přidá i doplňující krok. Rovnou děti učí, že na doby "a 2" se v jivu tančí důraz a určité zhoupnutí v kolenech i kyčlích. Poté přejde na kopky, ve kterých se děti učí zvedat vysoko kolena a při kopech držet centrum svého těla stále aktivované. Ke konci zasedne do poroty spolu s vybranými dvěma dívkami, které se soutěže nechtějí účastnit a zhodnotí provedení jak základního kroku, tak kopek. Hodnotí se pomocí čísel 1-5 a čísla se mohou opakovat. Poté použije lektor hodnotící skating systém<sup>36</sup>, který se zaměřuje na převahu hodnotících známek.

#### Metodika

- 1) přeměna - pro partnera i partnerku jsou v přeměně stejné kroky, začneme směrem doleva, kdy na dobu 1 uděláme krok vlevo, na dobu "a" přisun pravou nohou a na dobu 2 opět krok směrem doleva levou nohou, poté následuje druhá část přeměny, do které se vychází pravou nohou, následuje přisun levou nohou a opět krok pravou nohou do pravé strany
- 2) přešlap - počítá se "vzad, vpřed" a vypadá pro partnera tak, že zatančí levou nohou krok vzad, na tuto nohu přesune váhu a v následujícím kroku přesune váhu

---

<sup>36</sup> skating systém - systém hodnocení tanečních soutěží, v němž porota ve finále soutěží stanovuje pořadí párů od 1. většinou do 6. místa a celkovým vítězem soutěže se stává ten pár, který získal převahu nejlepších známek

s krokem na nohu pravou, pro partnerku jsou to ty samé kroky, ale začíná nohou pravo směrem vzad

- 3) swing - kolena - vždy na dobu "a" jak partner, tak i partnerka zhoupne v kolenou a na dobu 2 se opět vyhoupnou zpět do původního postavení, toto platí také v jivovém přešlapu, kdy na dobu "vzad" se kolena povolí a na dobu vpřed opět napřímí
- 4) swing - kyčle - na doby "a 2" přesuneme kyčle z jedné strany na druhou
- 5) kopky 1 - stojíme v přísunu, přičemž na dobu raz máme natažená kolena a na dobu dva je povolíme, ale centrum těla je stále stejně aktivní
- 6) kopky 2 - stále stejný rytmus s tím, že na dobu 1 ostře vykopneme jakoukoliv nohu směrem šikmo dolů, na dobu dva následuje přísun s povolením kolen a na další dobu 1 vykopneme druhou nohu
- 7) kopky 3 - jak na dobu 1, tak na dobu 2 vykopáváme velmi ostře nohy směrem šikmo dolů, špičky jsou protažené, k povolení kolen v těchto kopkách příliš nedochází, mírně povolená ale musí být stále

## 7 Ověření výsledků pomocí rozhovoru

### 7.1. Rozhovor

Pro ověření výsledků praktické části své bakalářské práce jsem využila rozhovoru s Annou Fikejsovou. V rozhovoru jsem se zaměřovala na respondentovy metody výuky a výsledky jeho práce.

#### 7.1.1. Obecné informace o tanečním kroužku

Anna Fikejsová je studentkou oboru Pedagogika volného času na Technické univerzitě v Liberci. Ve svém profesním životě se zabývá vedením tanečního kroužku v Praze, Horních Počernicích. Anna má na starost tři věkové skupiny dětí.

***"Zajímá mě otázka ohledně dětí ve tvém kroužku. Kolik skupin vedeš? Vybíráš si děti sama a jestli ano, tak podle čeho?"***

*Naše taneční studio je rozdělené na tři kroužky. Do Malého tanečního studia 1. chodí děvčata od první do páté třídy, do Tanečního studia 1. děvčata ve věku 13-15 let a do Tanečního studia Glanc děvčata starší 15let, nejstarší dívce je 19 let. Tento poslední kroužek je věkově neohraničený.*

*Děti si sama nevybírám, během začátku září je vyvěšen v Praze v Počernicích leták a děti se chodí hlásit do kulturního centra, pod kterým pracujeme."<sup>37</sup>*

Do tanečních kroužků vedených Annou chodí nejvýše 16 dívek, nejméně dívek 7. Chlapci taneční kroužek nenavštěvují. Pro Annu nehraje roli počet dívek ve skupině, spíše se soustředí na problémové jedince. Nejvíce jí vyhovuje styl učení nejmladších dětí.

V kroužku se dívky učí základy standardních tanců, zaměřují se především na latinskoamerické tance a latino dance. (zdroj: Příloha č. 1, str. 79-81)

#### 7.1.2. Samotná výuka tance

Anna mi popsala svou výukovou hodinu, soustředila se především na první a nejmladší skupinu dětí.

---

<sup>37</sup> Příloha č. 1. Rozhovor s Annou Fikejsovou, ot. č. 3.



### ***"Jak vytváříš program výuky jednotlivých hodin?"***

*Samotná lekce začíná pozdravem. První na řadu přichází rozehrátí, což je krátká rozcvička. U nejmladších na rozehrátí používám stmelovací či soutěžní hry, u starších dívek potom místo her jógu, nebo běhání a poskakování do hudby. Potom dívky stojí na stanovištích a protahujeme jednotlivé části těla. Následuje krátké posilování, kdy posílíme některé svalové oblasti. Poté se zaměřím na jednu skupinu svalů. Rozcvička trvá asi tak patnáct minut a následně přistupujeme k přestávce a samotné hodině tance. Na začátku si zopakujeme taneček, který si dívky zapamatovaly z předešlé hodiny a následně se věnujeme učení nového prvku. Když se dívky naučí několik prvků, stále je opakuje, protože moje nejmladší skupina má problém s koordinací pohybu a hudbou, proto jednotlivé cviky a prvky musíme rozkládat a učit je postupně, stále opakovat. Jednotlivé prvky ke konci hodiny spojíme. V posledních patnácti minutách zopakujeme opět tanec z předešlé hodiny a přidáme i tanec či prvek z hodiny aktuální. Posledních pět minut uděláme závěrečný kroužek, kdy se posadíme a bavíme se o lekci. Dívky se vyjadřují k lekci ve smyslu - co se jim nejvíce líbilo a proč, zda si to chtějí příště zopakovat. Často také dostanou v závěrečné reflexi úkoly do příště."*<sup>38</sup>

Ptala jsem se Anny na určité postupy v jejích hodinách. Musí často měnit své připravené hodiny z důvodu absence některých dívek, častěji ale z důvodu časové tísně. (zdroj: Příloha č. 1, str. 81-82 )

### ***7.1.3. Cíle***

Zajímala mě odpověď na otázku, zda si Anna stanovuje před hodinou cíle ze svého pohledu či pohledu dětí. Ptala jsem se jak na cíle krátkodobé stanovené před každou hodinou, tak i na cíle dlouhodobějšího charakteru. Anna si stanovuje oba typy cílů.

#### ***"Stanovuješ si před každou hodinou specifické cíle nebo máš cíle dlouhodobé?"***

*Ve všech skupinách se zaměřujeme jak na dlouhodobé, tak na krátkodobé cíle. Na konci celého roku se koná tzv. Taneční matiné, což je závěrečné vystoupení pro rodiče. Během roku děti připravujeme a učíme různé pohybové prvky, ale také vytváříme taneční předtančení. U starších dívek objíždíme v plesové sezoně plesy. Dlouhodobým cílem tedy je dívky připravit ke konečnému matiné.*

---

<sup>38</sup> Příloha č. 1. Rozhovor s Annou Fikejšovou, ot. č. 12.

*Mým dlouhodobým cílem je nejen připravit dívky tak, aby zvládly konečné taneční vystoupení, ale samozřejmě také zvýšit jejich fyzickou kondici, posílit potřebné svalové partie nebo zlepšit celkové držení těla.*

*Mé krátkodobé cíle si určím před každou hodinou. Zde si zvolím za cíl např. to, že děti budou ke konci hodiny více posílené v oblasti břišního svalstva. Poté se v hodině na tento cíl soustředím."<sup>39</sup>*

Anna si ověřuje dosažené krátkodobé cíle závěrečnou reflexí hodiny, kdy se děti sesadí do kroužku a povídají si o právě proběhlé hodině. Dalším ověřením Anniných krátkodobých cílů je zopakování nově naučené sestavy na konci taneční hodiny. Zda děti dosáhly cílů dlouhodobých, se Anna dozvídá na závěrečném vystoupení ke konci roku, zvaném Taneční matiné. (zdroj: Příloha č. 1, str. 82)

#### **7.1.4. Motivace**

Závěrečnou částí rozhovoru byly otázky směřované na motivaci dětí a zarámování jejich jednotlivých výukových hodin.

##### ***"Využíváš ve své výuce zarámování?"***

*K zarámování celého roku u nejmladších dětí používáme putování vlakem. Loni jsme měli zase plavbu na tanečním parníku. Letošní vlak zastavuje v různých městech, kde se učí různé prvky či kousky vystoupení. Není to tak, že bychom zastavily ve Vídni a tam se učily vídeňský valčík. Hodiny na sebe navazují, takže to, co jsme se naučily v předchozím městě si zopakujeme a poté se učíme prvek nový.*

*Dalším prvkem zarámování jsou notýsky s razítky. Dívky na začátku roku dostaly notýsek, kam se vkládá jejich hodnocení. Jsou během hodiny hodnoceny tak, že získávají razítka za svůj pohybový výkon, zapisují se tam absence, ale také to, zda dívky dodržují určitá pravidla, na kterých se dohodly na začátku roku. Jejich motivací je zde co nejlepší umístění v konečném vyhodnocení notýsků, které se koná při konečném Tanečním matiné před letními prázdninami."<sup>40</sup>*

Anna při výuce využívá motivační prvky jako jsou pohádky a příběhy pro zarámování určitých her, či pomůcky, zjednodušující pochopení určitých tanečních principů. Jednou ročně také využívá televizi pro názornou ukázkou tanců či tanečních prvků. Pro další chod

<sup>39</sup> Příloha č. 1. Rozhovor s Annou Fikejšovou, ot. č. 15.

<sup>40</sup> Příloha č. 1. Rozhovor s Annou Fikejšovou, ot. č. 18

tanečního kroužku je nejdůležitějším motivačním prvkem závěrečné Taneční matiné s vyhodnocením notýsků a jeho oddechové pokračování na zahradní party, kde děti mohou vidět kamerové záběry jak z konečného vystoupení, tak i z průběhu výukových hodin. Tato závěrečná party je pro Annu i určitou konečnou reflexí z celého školního roku. (zdroj: Příloha č. 1., str. 82-83)

## 8 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem si dovolila shrnout nejen teoretické znalosti, ale také praktické zkušenosti, které v tomto oboru mám. Mnohokrát jsem se již přesvědčila o tom, že neexistuje souhrnná kniha o všech tanečních formách a stylech. Jestliže se takový zdroj někde vyskytne, bývá zpravidla velmi stručný. V případě, že se v něm popisují styly tance, neobsahuje jejich historii a naopak. Knihu či zdroj, který pojednává o historii tanců, jsem ještě neměla možnost si prohlédnout, proto jsem se snažila bakalářskou práci stvořit podle své představy.

V praktické části jsem se soustředila jak na využití studií získaných informací, tak i na své vlastní zkušenosti a představy práce s dětmi. Snažila jsem se v každé podkapitole vytvořit něco zajímavého pro případné čtenáře a pedagogy, kteří se budou výukou taneční a pohybové výchovy zabývat. Je zřejmé, že děti před hodinou potřebují získat motivaci, aby je následující hodina lákala a těšily se na ni. Proto jsem v práci uvedla různé formy motivace. U nejmladší věkové skupiny jsem se soustředila na vtažení do pohádky, případně písničky nebo příběhu, u věkově vyspělejších dětí jsem spíše poukazovala na reálnější představu motivace. Metodiku tanců u předškolních dětí jsem obsáhla v taneční realizaci. U obou starších věkových skupin jsem ji pro složitost variací rozepsala. Metodika má sloužit především pro pedagogy, kteří by se mou bakalářskou prací chtěli inspirovat. Mohou v ní najít základy tanců i jejich propracovanější podobu.

Jako svou výzkumnou metodu jsem nepoužila ohniskové skupiny, které mám uvedené v zadání bakalářské práce. Bohužel jsem nesehnala tak velký vzorek pedagogů pracujících s dětmi v taneční sféře. Proto jsem se pro ověření svých závěrů soustředila na rozhovor, který jsem vedla se zkušenou lektorkou tanečního kroužku a zároveň studentkou oboru Pedagogika volného času. Byla jsem potěšena výsledkem rozhovoru, který probíhal podle mých představ a jsem přesvědčena, že rozhovor splnil svou funkci.

Má bakalářská práce pro mě měla jednoznačně pozitivní přínos. Díky ní jsem přečetla a prostudovala odborné knihy, ve kterých jsem však nenašla obecné shrnutí tance. Právě proto jsem se v teoretické části bakalářské práce soustředila na tento nedostatek. Zároveň jsem získala mnoho nových informací o různých stylech tance, které jsem před započatím práce neznala. Velmi přínosná pro mě byla praktická část bakalářské práce, ve které jsem

byla donucena se zamyslet nejen nad cílem výuky, případně motivací dětí, ale také nad rozfázováním jednotlivých kroků a prvků v taneční a pohybové výchově. Věřím, že má bakalářská práce může poskytnout pedagogům jak obecný přehled o tanci, tak vhodné způsoby práce s dětmi.

## SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ

BALAŠ, Radoslav. *Tance 20. století*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. 43 s. ISBN 80-85783-40-1.

ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec*. Ilustrovala Mária Nalevanková. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 116 s. ISBN 80-247-0632-6.

*Waltz (International Standard)* - *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. Poslední úpravy 19.7.2010 [cit. 2010-11-01].  
<[http://en.wikipedia.org/wiki/Waltz\\_\(International\\_Standard\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Waltz_(International_Standard))>.

MARTÍNEZ, Julio. *Stručný přehled historie tanga a jeho evoluce* [online]. [cit. 2010-11-02]. <<http://www.argtango.com/index.php/o-tangu/strucny-prehled-historie-tanga-a-jeho-evoluce>>.

*valcik* - *Supertanec.cz - Kurzy tance* [online]. Poslední úpravy 18.11.2008 [cit. 2010-11-02]. <<http://www.supertanec.cz/doku.php?id=valcik>>.

*Dance.PragmaLista.info* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-02]. <<http://dance.pragmalista.info/historie.php?id=4>>.

*tance.cz - Tanec samba a jeho historie* [online]. Poslední úpravy 29.10.2004 [cit. 2010-11-03]. <<http://www.tance.cz/clanek.php?num=189>>.

*Cha-cha-cha (dance)* - *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. Poslední úpravy 1.12.2010 [cit. 2010-11-03]. <[http://en.wikipedia.org/wiki/Cha-cha-cha\\_\(dance\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Cha-cha-cha_(dance))>.

*Rumba History of Dance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-03]. <<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/rumba.htm>>.

*Paso Doble History* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-03].  
<<http://www.applausedancefactory.com/newslettermorepop.asp>>

- id=16765&page=1&newsid=1154>.
- The history of jive* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-06].  
<[http://www.essortment.com/all/historyofjive\\_rklw.htm](http://www.essortment.com/all/historyofjive_rklw.htm)>.
- Morálka paní Dulské - Divadlo Petra Bezruče* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-07]. <<http://www.bezruc.cz/hra/moralka-pani-dulske/>>.
- NOVOTNÝ, Michal. *Shimmy a twist - Region, Středočeský kraj (Český rozhlas)* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-07].  
<[http://www.rozhlas.cz/strednicechy/slova/\\_zprava/156179](http://www.rozhlas.cz/strednicechy/slova/_zprava/156179)>.
- Historie* [online]. [cit. 2010-11-9]. <[http://www.lindyhop.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7&Itemid=2&lang=cs](http://www.lindyhop.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=2&lang=cs)>.
- Swingový taneční klub Dubňany* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-09].  
<<http://panak.cz/pages/historie.aspx>>.
- PEARCE, Cindi. *The History of Calypso Dance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-15]. <[http://www.ehow.com/about\\_5398857\\_history-calypso-dance.html](http://www.ehow.com/about_5398857_history-calypso-dance.html)>.
- Co je to... Twist? - Topzine.cz* [online]. Poslední úpravy 3.2.2010 [cit. 2010-11-09].  
<<http://www.topzine.cz/co-je-to-twist/>>.
- BORADE, Gaynor. *History of Disco Dance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-15]. <<http://www.buzzle.com/articles/history-of-disco-dance.html>>.
- Breakdance - Wikipedie* [online]. Poslední úpravy 6.12.2010 [cit. 2010-11-10].  
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Breakdance>>.
- Salsa - tanec pro vás, kurzy salsy, bachata, bolero, Casino Rueda, salsa kurzy* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-16].  
<<http://www.salsaweb.cz/historie.asp?la=CZ&moznost=1>>.

BERNARDOVÁ, Tereza. *Tereza Bernardová › irské tance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-21]. <<http://www.bernards.cz/terezabernardova/irske-tance.php#historie>>.

*Orientální tanec - podrobná historie* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-25]. <<http://orientalni-satky.rovnou.cz/orientalni-brisni-tanec/historie/historie-orientalnich-tancu.htm>>.

*Vše o Flamencu... - Prvky tance - Tanec (baile)* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-24]. <[http://www.flamenco.estranky.cz/clanky/prvky-tance/tanec-\\_baile\\_](http://www.flamenco.estranky.cz/clanky/prvky-tance/tanec-_baile_)>.

*Scénický tanec a jazz dance | Kurzy tance - Pasión* [online]. [cit. 2010-11-23]. <<http://www.pasion.cz/scenicky-tanec-a-jazz-dance.htm>>.

*Chronologie a historie baletu* [online]. [cit. 2010-11-25]. <<http://baletky.webgarden.cz/chronologie-a-historie-baletu>>.

*polka - Supertanec.cz - Kurzy tance* [online]. [cit. 2010-11-21]. <<http://supertanec.cz/doku.php?id=polka>>.

*Kurzy tance* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-21]. <[http://bbridge.sweb.cz/O\\_tanci.htm](http://bbridge.sweb.cz/O_tanci.htm)>.

PUMPR, Jan. *Country tance* [online]. [cit. 2010-11-17]. <[http://www.dreams.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1142:country-](http://www.dreams.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1142:country-)>.

*Čardáš* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-22]. <<http://www.hdc.cz/tanecni-znalosti/tanecni-styly/cardas.html>>.

BONUŠ, Jasan. *Taneční skupina Dvorana Praha - Česká Beseda* [online]. Poslední



úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-25]. <<http://www.dvoranacd.cz/ceska-beseda.php>>.

*Can-can - Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. Poslední úpravy 3.12.2010 [cit. 2010-11-22]. <<http://en.wikipedia.org/wiki/Can-can>>.

*Zumba-online* [online]. Poslední úpravy 12.7.2010 [cit. 2010-11-23]. <<http://www.zumbaonline.cz/historie.php>>.

## **Přílohy:**

### **Příloha č. 1 - Rozhovor**

#### **Rozhovor s Annou Fikejšovou**

- 1. Milá Anno, poprosila jsem tě o rozhovor pro ověření mých závěrů z bakalářské práce. Mohu se tedy na začátek zeptat, čím se ve svém profesním životě zabýváš?**

Kamilo, děkuji za přivítání. Jsem asistentkou lektorky tanečního kroužku v Praze, který vznikl pod záštitou KC Domeček v Horních Počernicích a funguje již devátým rokem.

- 2. Jakou studuješ školu, obor, kde uplatňuješ znalosti z ní získané?**

Studuji Technickou univerzitu v Liberci, fakultu přírodovědně-humanitní a pedagogickou, obor Pedagogika volného času. Uplatňuji své znalosti v praxi, snažím se svými nabytými informacemi a zkušenostmi řídit a zjišťuji, jestli fungují, popř. je trošičku přepracovávám podle toho, jak mi skupina funguje.

*Děkuji za představení.*

- 3. Zajímá mě otázka ohledně dětí ve tvém kroužku. Kolik skupin vedeš? Vybíráš si děti sama a jestli ano, tak podle čeho?**

Naše taneční studio je rozdělené na tři kroužky. Do Malého tanečního studia 1. chodí děvčata od první do páté třídy, do Tanečního studia 1. děvčata ve věku 13-15 let a do Tanečního studia Glanc děvčata starší 15let, nejstarší dívka je 19 let. Tento poslední kroužek je věkově neohraničený.

Děti si sama nevybírám, během začátku září je vyvěšen v Praze v Počernicích leták a děti se chodí hlásit do kulturního centra, pod kterým pracujeme.

- 4. Pochopila jsem to správně tak, že do kroužku chodí jen dívky?**

Ano, v tomto roce máme v kroužku pouze děvčata. Když jsem do kroužku docházela já jako člen týmu, měli jsme tam dva chlapce, které jsme samozřejmě také využívali pro předtančení.

**5. Kolik dětí máš ve skupině?**

V první skupině máme třináct dívek, v druhé skupině je to sedm dívek a ve skupině třetí jich je patnáct.

**6. Se kterou skupinou se ti pracuje nejlépe a z jakého důvodu?**

Zde nemůžu hodnotit, která skupina je nejlepší, protože každá skupina má svá specifika. Nejvíce mi vyhovuje práce s první skupinou, což jsou nejmladší dívky.

**7. Pracuje se ti lépe se skupinou menší a nebo větší?**

Je mi to ve své podstatě jedno, protože když mám ve skupině jednu dívku, která narušuje kázeň celé skupiny, záleží jen na mně, zda ji dokážu zkorigovat či nikoliv. V této chvíli je jedno, jestli je dětí ve skupině 15 nebo 20. Do druhé skupiny dochází bohužel tento rok pouze 7 děvčat a zdá se nejvíce problematická, protože děvčata nemají tendenci dodržovat pravidla, která jsme si dohodli na začátku roku.

**8. Myslíš si, že určitou roli v tomto problematickém chování sehrává také věk?**

Jistě, tento věk bývá velmi problematický. Téměř každý trénink zde dochází ke nějakému problému v tom smyslu, že i když dívky na trénink dojdou, často se jim nechce tančit. Na druhou stranu když už se mi povede je vtáhnout do hodiny, jsou velmi iniciativní a u takto malé skupiny je samozřejmě výhodou ta, že uděláme víc práce.

**9. Máš tedy dojem, že jsou tyto dívky donuceny rodiči, aby docházely do kroužku? Nebo se přihlásily samy?**

Je to z části tak a z části jinak. Rodiče jim kroužek platí, ale u každé dívky je zájem individuální. Především je ale důležitá láska k pohybu a spolupráci, k čemuž se je snažíme vést.

**10. Jak se ti pracuje s třetí, nejstarší skupinou?**

S třetí skupinou se mi pracuje velice dobře, děvčata jsou vnímavá. Abych to upřesnila - děti si vedeme od prvního roku, kdy postupně přecházejí do jednotlivých skupin, ve třetí skupině jsou i děvčata, která u nás tančí sedm let. Rozhodně je jednodušší se s touto věkovou skupinou domluvit, vytváří vlastní iniciativu a opravdu mají o tanec zájem.

### **11. Jaký styl tance se u vás v kroužku dívky učí?**

Věnujeme se pohybové průpravě a rytmizaci, kde dáváme důraz na správné držení těla, hudbu. Jsme zaměřeni na latinskoamerické, ale i standardní tance, kterým se bohužel nemůžeme tolik věnovat, protože do kroužku nedochází chlapci, přesto dívky mají představu, jak standardní tanec vypadá. Věnujeme se také skupině tanců, zvané latino dance, což je salsa, merengua, bachata apod.

*Děkuji. Nyní se zaměřím na téma, související s mou bakalářskou prací.*

### **12. Jak vytváříš program výuky jednotlivých hodin?**

Samotná lekce začíná pozdravem. První na řadu přichází rozehrátí, což je krátká rozcvička. U nejmladších na rozehrátí používám stmelovací či soutěžní hry, u starších dívek potom místo her jógu, nebo běhání a poskakování do hudby. Potom dívky stojí na stanovištích a protahujeme jednotlivé části těla. Následuje krátké posilování, kdy posílíme některé svalové oblasti. Poté se zaměřím na jednu skupinu svalů. Rozcvička trvá asi tak patnáct minut a následně přistupujeme k přestávce a samotné hodině tance. Na začátku si zopakujeme taneček, který si dívky zapamatovaly z předešlé hodiny a následně se věnujeme učení nového prvku. Když se dívky naučí několik prvků, stále je opakujeme, protože moje nejmladší skupina má problém s koordinací pohybu a hudbou, proto jednotlivé cviky a prvky musíme rozkládat a učit je postupně, stále opakovat. Jednotlivé prvky ke konci hodiny spojíme. V posledních patnácti minutách zopakujeme opět tanec z předešlé hodiny a přidáme i tanec či prvek z hodiny aktuální. Posledních pět minut uděláme závěrečný kroužek, kdy se posadíme a bavíme se o lekci. Dívky se vyjadřují k lekci ve smyslu - co se jim nejvíce líbilo a proč, zda si to chtějí příště zopakovat. Často také dostanou v závěrečné reflexi úkoly do příště.

### **13. Měníš své postupy podle reakcí ve skupině nebo máš určité neměnné postupy, kterých se držíš?**

Je to dost často založené na improvizaci, protože mi občas přijde na hodinu méně děvčat, než je plný počet, pro který mám vymyšlenou hru. Buď se hra dá hrát na jakýkoliv počet lidí a nebo musím zvolit jinou hru.

**14. A co se týče tance?**

Něco si připravím dopředu, ale záleží, jak jsou děvčata schopná soustředit se ten který den. Některé prvky mi trvají delší dobu, než plánuji, a tak občas zjistím, že jsme udělaly polovinu práce, než jsme udělat měly.

**15. Stanovuješ si před každou hodinou specifické cíle nebo máš cíle dlouhodobé?**

Ve všech skupinách se zaměřujeme jak na dlouhodobé, tak na krátkodobé cíle. Na konci celého roku se koná tzv. Taneční matiné, což je závěrečné vystoupení pro rodiče. Během roku děti připravujeme a učíme různé pohybové prvky, ale také vytváříme taneční předtančení. U starších dívek objíždíme v plesové sezoně plesy. Dlouhodobým cílem tedy je dívky připravit ke konečnému matiné.

Mým dlouhodobým cílem je nejen připravit dívky tak, aby zvládly konečné taneční vystoupení, ale samozřejmě také zvýšit jejich fyzickou kondici, posílit potřebné svalové partie nebo zlepšit celkové držení těla.

Mé krátkodobé cíle si určím před každou hodinou. Zde si zvolím za cíl např. to, že děti budou ke konci hodiny více posílené v oblasti břišního svalstva. Poté se v hodině na tento cíl soustředím.

**16. Jak poznáš, že děti tebou stanoveného krátkodobého cíle na konci hodiny dosáhly?**

Na konci hodin si své cíle ověřuji jak slovní reflexí, tak zopakováním toho, co se v průběhu lekce dívky naučily. Po určité době vidím své výsledky práce v tom, že například na konci hodiny již nejsou tak zadýchané a bez problémů zatančí choreografii.

**17. A u dlouhodobých cílů vypadá jejich ověření jak?**

Zde to probíhá formou závěrečného Tanečního matiné.

**18. Využíváš ve své výuce zarámování?**

K zarámování celého roku u nejmladších dětí používáme putování vlakem. Loni jsme měli zase plavbu na tanečním parníku. Letošní vlak zastavuje v různých městech, kde se učí různé prvky či kousky vystoupení. Není to tak, že bychom zastavily ve Vídni a tam se učily vídeňský valčík. Hodiny na sebe navazují, takže to, co jsme se naučily v předchozím městě si zopakujeme a poté se učíme prvek nový.

Dalším prvkem záramování jsou notýsky s razítky. Dívky na začátku roku dostaly notýsek, kam se vkládá jejich hodnocení. Jsou během hodiny hodnoceny tak, že získávají razítka za svůj pohybový výkon, zapisují se tam absence, ale také to, zda dívky dodržují určitá pravidla, na kterých se dohodly na začátku roku. Jejich motivací je zde co nejlepší umístění v konečném vyhodnocení notýsků, které se koná při konečném Tanečním matiné před letními prázdninami.

**19. Dále se tě chci zeptat, zda někdy využíváš motivační prvky, jako jsou názorné ukázky, pomůcky, zpívání, příběhy nebo pohádky?**

Příběhy a pohádky využívám na záramování a motivaci her na začátku lekcí. Zpívání a počítání při rytmiizaci, ale ne na každé hodině. Využívím také některé pomocné předměty, jako jsou zvuková dřívka nebo pytlíčky plné hrášku, které si dívky dávají na hlavu a učí se správné chůzi a držení těla. Nápomocná mi jsou také švihadla, která využívám při rozcvíčkách a samozřejmě i podložky vhodné k posilování. Pomůcku, kterou je například televize, bohužel využít nemůžeme pro názorné ukázky tanců, protože nemáme možnost přístupu k videu. Tomuto způsobu přípravy se spíše věnujeme o vánoční schůzce, kdy si místo jednoho tréninku sedneme, povídáme si a pouštíme si taneční ukázky nebo část tanečního filmu. Na konci roku po Tanečním matiné máme schůzku či tzv. garden party, kde se sejdou všechny dívky a promítají se jim taneční záběry natočené během celého roku z vystoupení, matiné a různé fotky z celého roku.

**20. Pochopila jsem to správně tak, že po matiné probíhá jakási závěrečná reflexe?**

Ano, dalo by se to tak říct, ale tato reflexe neprobíhá v tom smyslu, že bych se dívek ptala, co se jim zdálo nejlepší a nejhorší, ale spíše garden party probíhá formou přátelského posezení a vzpomínání, co jsme během taneční výuky zvládly. Děti se zde dozví také některé historické události, které kroužek doprovázejí.

*Moc ti děkuji za rozhovor a přeji, ať se ti v profesním i osobním životě daří stále lépe.*